

Österreichische
Nationalbibliothek

304.874-A

Alt-



gle

ÖNB



+Z27282400

304.874-A



KERTÉSZ JÓZSEF



2c

Prisnitz Vincze

A'
GRAEFENBERGI
VIZGYÓGYINTÉZET

ÉS
PRIESZNITZI GYÓGYMÓD'
KÖRÜLMÉNYES LEIRÁSA
MIND AZON BETEGEK

SZÁMÁRA,
KIK GRAEFENBERGBE MENNI, VAGY A' GYÓGYÍTÁST
OTTHON VÉGBE VINNI SZÁNDÉKOZNAK,

TOLDALÉKKAL
A' LOVAK' KÜLÖNFÉLE BETEGSÉGEI
GYÓGYÍTÁSÁRÓL.

MÜNDE KÁROLY
UTÁN,

MÁSODIK KIADÁS.

2.

KERTÉSZ JÓZSEF

KOLOZSVÁROTT.

BARRA GÁBOR TULAJDONA.

1838. Digitized by Google

Munde, Kohl

EST: Die Gräfenberger
Hochzeitskassette und
die Preussensche.
Curmethode

Petite II, 7/2

A' F O R D I T Ó' f i g y e l m e z t e t é s e.

A' ki vízcurával otthon kíván élni,
szükséges

1.) Hogy ezen könyvet figyelemmel
átolvassa, egészen megértse 's a' Priesz-
nitz' gyógyelveit magáévá tegye. Ennél-
fogva

2.) Magát a' vízcurávali pontos élésre
elszánja, határozza, bátorsággal fogjon
hozá 's azt minden csüggedés vagy féle-
lem nélkül állhatatosan folytassa.

3.) Hideg forrásvizet keressen 's hasz-
náljon ivásra 's, ha lehet, fürdésre is.

4.) Megszokott ártalmas életmódját
elgyengült testü, kivált időskorú, lassan-
ként (két, három hét vagy hónap alatt)

's mintegy észrevétlen hagyja el, 's az alatt szoktassa testét mind inkább a' vízhez és megirt életrendhez. Ifjak, kik semmi életmódhoz még nem szoktak 's elegendő életerővel birnak, mérsékelve töstént a' curához foghatnak.

5.) Semmi mást vaktában 's megfontolás nélkül ne próbáljon, csak a' mi ezen könyvben foglaltatik; ezt pedig lelkiismeretesen kövesse 's ha valami baj jőne közbe, azt e' szerint sietve orvosolja.

6.) A' kinek két vagy háromféle betegsége is volna, lássa meg: ha egyenlő móddal kell-e azokat curálni, vagy különbözővel? 's a' szerint vegye gyógyítás alá. Például: ha valakinek ingyengesége 's egyszer'smind köszvénye vagy rheumája is van, (az elsőben semmi vagy keveset, a' másodikban pedig sokat kellettén izradnia,) az olyan vegye elsőben ingyengeségét cura alá 's csak miután erősebb inazatot nyert, fogjon a' köszvény' gyógyításához. — Ha pedig egyenlő a'

gyógymód mindenik betegségnél, úgy egyszerre lehet azt használni.

E' végre mindenki maga számára ott, hol hideg és könnyen emészthető forrásvízre talál, állithat ferdő helyet, még zuhanyt is, a' könyvben irt módon kívül úgy, ha facsatornán lebuktatja a' forrást, vagy ha nem magas a' hely, a' forráson kevéssel alább egy kipadolt gödörbe gyűjt vén annak vizét, szivattyú (Pumpen) által szivárványos kút' módjára, abból 3. v. 4 ölnyire felemeli 's onnan egy felállított kádból, vagy két csatornán lezuhantatja. — De mivel e'félének közel sem lehet az a' haszna, kivált régi megrögzött betegségekben, mint a' közintézeteknél, ohajtható volna, hogy a' két magyar haza', kivált Erdély' havasos vidékein (mellyeket a' természet drága forrásokkal olly gazdagon megáldott) nagybanállittatnának több közintézetek graefenbergi mintára, mivel ott mindenki egy ahoz értőnek felügyelete, gondossága és ren-

deleke alatt lenne 's a' víz' jósága is, mint a' cura' múlhatatlan szükséges eszközei, együtt feltalálhatók. — 'S valóban örömmel érthetni, hogy már Erdélyben Szeben egyik havasos környékén ilyen közgyógyintézetet szándékozik felállítani Mühlich Christián nevű szebeni polgár, ki magán kezdve, tíz év óta üzi a' vízzeli gyógyítást, több felebarátait is szerencsésen gyógyította 's végre elhatározta magát, hogy a' rendszeresebb gyógyítás' megtanulhatása végett Graefenbergbe menjen; a' múlt 1836-k télen oda is ment, 's Priesznitzzel közelebbi ismeretségbe jöni szerencsés lévén, ettől, célja közlése után, bővebb ismereteket is szerzett mind a' gyógyítási módok, mind egy hasonló intézet' felállíthatása iránt; honnan az idén haza jövé, két súlyos és angol nyavalyás gyermekeit gyógyította meg hideg vízzel; ma is gyógyít másokat jó sikerrel. Mind ezen szerencsés próbák után tökéletesen meggyőződve a' vízzeli

gyógyításnak igazságáról, 's a' szenvedő emberiségre befolyó rendkívüli nagy hasznáról, felszólítást bocsátott az iránt, hogy ott a' havason felállítandó gyógyintézet-re mindenki segéd kezét nyujthasson részvény útján (egy részvény 10 pengő rf.), mellyből mihelyt egy szebeni jót álló kereskedő háznál annyi (t. i. 4000 pengő ft.) egybegyűl, azon intézet töstént felállitattik, egy részvény után az a' haszon járulván, hogy egy nyáron a' részvényes maga vagy hozzá tartozója ottan ingyen szállást és gyógyítást fog kapni 's ha részvények' szaporodásával a' tőkepénz annyira nőhet, még osztalék-nyereségre is számolhat. — Ezen felszólítás, mellyremár több részvényes irta alá nevét, közelebb-ről országszerte is, nevezetesen a' fennálló Casino egyesületekhez, szét fog küldetni 's ez úton minden emberbarátnak módja lehet maga és szenvedő embertársainak gyógyítására minél előbb segédkezet nyujtania. Kolozsváratt, octob. 1837.

E L Ő S Z Ó.

Midőn a' Graefenbergről és vízzeli gyógyításról eddig elé megjelent iratokat jelen könyvem' kiadásával szaporítani kívánom, csak azon czélt ohajtom elérni, hogy embertársaimnak használhassak 's őket azon tárgyal megismerkedtessem, melly most inkább mint valaha közérdekűvé kezdett válni, 's bizonynyal képes az eddigi orvosi tudományok' homályára világsugárt vetni 's némellyeknek haszon- talanságát megmutatni. Hogy eljött reform ideje ezen tudománynak, — hol inkább sötétben tapogatóznak, mint másban 'sa' mellynek tanulói azt még is, mint merész fellépesök 's minden új elleni szegülésök

mutatja, általok teljesen kimerítettnek hiszik, — bizonyítja azon tudomány' elveinek több év ótai közforrongása, névszerint a' homocopathia és hydropathia feltünése. De hogy én ezen munkácskám által ezen crisis' siettetésére valamit tettem volna, arra olly kevésbé hiszem jogomat, mint arra, hogy a' tanúlt orvosokat tanítani akarjam mivel én az orvosi tudományba felavatva nem vagyok, 's mit könyvemben mondok, mind az csupa tapasztaláson alapúl, a' mit magamon vagy más betegen tettem, vagy Priesznitz velem ösztintén közlött. Melly tapasztalások olly fontosok, hogy azokat a' közönséggel nem közleni vétek lenne, annyival inkább, mivel az ez előtt megjelent hasonló iratokban azok vagy épen nem, vagy csak felületesen érintetvén, azoknak előadásával embertársaimnak hasznára lehetek.

Minthogy nézeteimet úgy, a' mint Graefenbergben felfogtam, vesztegetetlen kívántam közleni, ez okból kéziratom' senkivel át nem nézettem, annál kevésbé

kértem tanácsát valamelly orvosnak. Nem írói nevet szerezni magamnak, hanem másoknak használni akartam. Ha nézeteimet itt ott valaki helyteleneknek találná, kérem mutassa meg azt nekem 's útasítson jó útra, mert csak a' tárgy' megvizsgálása után nyílik fel az igazság' világa. De valamint én az emberiség' hasznát czéllozva irtam, úgy ohajtom, hogy e' könyvet 's minden vízzeli gyógyításról megjelent iratot bíráló, szenvedély nélkül véve a' tárgyat, csak engem és olvasóimat oktassa őt, hol tévedtem. Midőn az orvosok' módját némelly betegségeknel 's vonakodását a' vízzeli gyógyítástól rosztaltam, koránt sem volt szándékom senkinek személyét érdekelni, csak meggyőződésemet követtem. Lesz talán szerencsém egy kettőben, kik jó célzásomat félre nem ismerik, figyelmet ébreszteni; de bizonyosan fogok használni soknak, kik szükséges vigyázat nélkül éltek eddig a' vízzel, mivel részletes útasításban szükölködtek, vagy a' kiknek nem volt ed-

dig elé bátorságok azt használni. Ezen meggyőződésem vigasztaland mind azon kárhoztatásért, mit könyvecském ellen némellyek mondani fognak.

Mind a' graefenbergi körülmények, mind a' gyógy mód' leírásában, mind a' felhozott példákban szorosan az igazságot követtem 's teljességgel semmi tekintet sem birt volna arra, hogy meggyőződésem ellen szóljak. Priesznitz felőli ítéletem is kevésbé alapúl az iránta tartozó hálámon, mint annak érdeme felőli meggyőződésemen 's e' tekintetben senki sem is szóland ellenem, úgy hiszem, ki őt közelebbről ismeri. De még ez ok sem tartóztatott-ei attól, hogy a' graefenbergi intézetben némelly dolgot ne roszaljak, a' nélkül, hogy annak tisztelt alapítóját legkevésbé is érdekelni akarnám.

A' hideg víznek különféle használása' módját különös pontossággal irtam le, 's e' tekintetben, úgy hiszem, könyvecském tökéletesebb minden eddig Graefenbergrol megjelent iratoknál, 's így

azok mellett kiegészítőleg állhat meg. Nem állítom ugyan, hogy az eddig megjelen-
teknél jobban irtani volna, hanem e' tár-
gyat olly szélesnek tartom, hogy azt még
több ilyen megjelenendő iratok sem fog-
ják kimeríteni. Bár a' gondolkodó és ná-
lamnál élezebb átlátású vizsgálok közül
sokan közölnék még tapasztalásaikat; bi-
zonnyal köszönettel fogadná a' szenvedő
emberiség azt, hogy illy fontos tárgy' ki-
egészítésén munkálni törekedtek.

Azon reménnyel, hogy némellyek
megismerendik ebbeli igyekezetemet, 's
azon ohajtással, hogy jó akaratomat ked-
vezőleg ítélendik, adom által könyvemet
a' közönségnek 's vetem alá magamat bi-
rálatának.

Freiburg, april. 1837.

A' szerző.

B é v e z e t é s.

A' hideg víz' hasznát sok betegségben már régen ismerték. Hippocrates és Galen azt foganattal használták Újabb időben leginkább Hahn, Currie, Floyer, Wrigth, Mylius, Reusz meggyőződven annak különös gyógyerejéről, irataikkal igyekeztek figyelmeztetni. De igyekezeteiknek érdemlett sikere nem lett, mivel előítéletek, önhaszon 's az orvosok' agg szokása azokat akadályozták. Ansbachi professor Oertel az öreg Hahn' szinte elfelejtett derék könyvecskéjét néhány év előtt újra kiadta, 's buzdítása által a' hideg vízzeli gyógyítás' módja' elterjedését különösen elősegítette. Neki köszönheti, hogy Priesnitz Vincze 's bámulást gerjesztő gyógyításai a' világ előtt hamarabb lettek ismeretessékké, mintsem a' szerénysége mellett minden

buzgó pártfogás nélkül megeshetett volna. Utána Brand, Kröber, Kurtz, Harnisch 's mások Graefenbergi irataikban terjesztették hírét. Priesznitz kétség kívül minden orvosok 's nemorvosok között, kik valaha betegségeknel hideg vizet használtak, ki azt legügyesebben, legtöbbféleképen, legbiztosabban 's egyszer'smind legmérészebben tudja használni. — Minden betegséget, melyet általában gyógyíthatónak tart, többféle módosítások mellett támad meg 's gyakran olly betegek' egészségét állítja helyre, kik hosszas sinlésöket inkább az orvosok, mint magok vétkeinek tulajdoníthatják és ezektől nyilván vagy titkon felhagyattak. Valóban a' Graefenbergben létező idegenek' nagyobb része ilyenekből áll 's majd mindnyájan ezen életadó helyről, annak alapíróját 's módszerét áldva, távoznak el.

A vízcura, mint Priesznitz rendel, minden orvosságnál jobban felkeresi a' testbe fészelt kóroanyagot 's azt a' bőrön, vagy más úton, ha lassan is, de bizonyosan kiüzi. Hanem a' tökéletes meggyógyuláshoz türedelem 's kitartás, nemelvkor pedig elszántság is kívántatik; mert a' ki szükséges alhatatosság nélkül fog a' curához, azt minden legkisebb kritikai jelenetre félben szakasztja, a' kedvetlen eligazítandókat szíve-

sen más napra halasztgatja, vagy éppen a' szokott ártalmas élményekkel, mint: bor, ser, kávé, fűszer 's más e' félékkel felváltólag él, szintűgy nem reménylhet gyógyulást, mint ki a' curát végképen félben hagyja, 's jobban cselekszik, ha régi módjánál marad. A' ki mind azáltal egész bizodalommal kezd a' curához, állhatatossággal folytatja, a' rendelteket lelkiismeretesen teljesíti, magát minden tiltott élményektől megtartóztatja, 's azzal mind addig, míg a' nyavalyától egészen megmenekszik, fel nem hágy, az a' dicső gyógyszert, mellyel a' természet mindenütt olly bőven kínálkozik, áldani fogja, 's állhatatosságaért testi, lelki egészségelleni életmódhoz vissza nem térend.

A' természet érettünk olly sokat tett, rólunk olly anyailag gondoskodott, szükségünkben olly teljes mértékben segített, hogy valóban csudálkozhatni, hogyan törekedhetünk illy egyszerű, boldog 's minden tekintetben kellemes lételből magunkat annyi gonddal és fáradtsággal a' mesterséges és kellemetlen életbe helyeztetni, 's hogyan célozunk minden gondolkozásunk és tettünkkel arra, hogy magunkat ezen feszült helyzetben megtarthassuk.

A' lételt nyerő ivadék viszonyaink között alig csak neve után tanulja ismerni a' természetet; itt minden mesterkél. Szükség, hogy az ember a' legnagyobb szegénységbe vettessek vissza, hogy szomszár enyhítésére a' leg-egészségesebb, legtáplálóbba 's az el nem kényesztett inynek legjobb ízű itallal éljen. Szegény 's gazdag, férjfi 's asszony, öreg 's gyermek szájat vonitnak, ha vagy egyszer egy csepp vizet kell inniok; némelly csak azért sem iszsa, mivel ingyen kaphatni, mert fájdalom! a' mesterkél életben már oda jutottak az emberek, hogy holmi tárgyak becsét az érettek kért pénz' mennyisége után mérik, 's fogadok, több vízivót számlálnánk, 's levegő, napfény inkább használtatnék sétára, ha a' víz, levegő 's napfény nem lenne ollyas valami, mihez minden koldus majd mindenkor 's mindenütt ingyen juthat; szegényebb állapotú emberek, kiknek a' vízivást ajánlottam, gyakran azt felelék: „vizet sokszor egész héten nem iszom“ 's kérdésekre: hát mit isznak? feleletül nyertem: „kávét, sert 's e' félét, 's ha nincs a' félc, semmit sem iszunk.“

Csudálni lehet, hogy még a' víz a' test' legjelesebb külső tisztító szeréül megmaradhatott; mindazáltal sokan őrizkednek azt hide.

gen használni; megmelegítik, hogy a' bőr annál inkább gyengülvén, mindenféle ártalmas külső behatásokra fogékonyabb legyen. Mások, kik a' művelődésben elébb haladtak, már Eau de Cologne-t, szépítő vizet 's ki tudja miféle más jószagú bőrrontó szereket használnak.

Épen így vagyunk az öltözettel is. Elhallgatván szabását, melly az életműszerek' munkálatit ártalmasan akadályozza 's még a' mellett sok tekintetben épen nem jó ízlésű, csak arról szólok, milly sokféle öltözetet rak az ember egyszerre magára, hogy a' tiszta 's az el nem romlott bőrre nézve mindenkor egészséges fris levegőt testétől elzárja 's az abból ömlő meleget körülötte öszveszorítsa, 's e' képen bevégzi, mit meleg feredők, meleg és szeszes italok, elrestelt testi mozgás 's ingerlő élelem olly dicséretesen megkezdettek! Nem gondolják meg azt, hogy a' test minél melegebben tartatik, ez által a' bőr is inkább gyengül, annyival inkább érez minden külső behatást, 's ez okból, hogy ez ellen azt oltalmazhassa, a' köntösöket végnélkül kellene megszorítani. Gyengék 's ingerlékenyek, kiknek száma visszasz ételmódunk miatt napról napra nő, kedvetlen időben nem bátorkodnak szobáikból kilépni, ha a' különben is megterhelt

testre már több köntös darabot nem rakhatnak: 's így számtalan betegségnek teszik ki magokat, nem sejdítván, hogy a' testnek néhányszor hideg vízzeli mosása után meleg szobalevegőre, gyapottas alsó köntösökre, bundákra 's több e'felére semmi szükség sem lévén, szabadon 's könnyen éldelhetnék a' fris levegő jótevő behatását.

Priesznitz elbeszéllé nekem, hogy egy előkelő asszonyság az épen leirt módon már annyira jutott vala, hogy keményen befűtött szobájában melegen felöltözve a' kemenczét nem csak el nem hagyhatá, hanem több előszobákat kellett fűtetnie, mielőtt valakinek szobájába lépését engedné. Rendszerint itt is orvosok 's orvosságok által akarták a' lehetetlent végbe vinni 's az ingerlékenységet eltávolztatni, mit csupán levegő 's víztől lehetett várni; 's mivel ezt nem tehették, a' beteg pedig, ki még a' mellett türhetetlen szeszélyes is vala, szobájából kijöni teljességgel nem akart; az orvosok egymásután úgy elmaradoztak, míg végre egyet sem kapott. Illy szükségben a' csudatevő Priesznitzhez folyamodott, ki őt hideg mosogatások 's borítékokkal már negyedik nap annyira hozta, hogy esős időben gyalog sétálni vitte, 's onnan minden ártalmas

következés nélkül a' fűtetlen előszobákon keresztül tére vissza mérsékelt meleg szobájába. Ezen köz elkényeztetés állott leginkább 's áll még most is útjában a' hideg víz' mint életrendi 's orvosi szer' használásának. Az ember igen kedveli az érzékeinek hizelgő kellemes benyomásokat 's gondosan őrizkedik a' kellemetlenektől, noha ezek csak pillantatig tartanak 's az embert önmeggyőzéséért erő' 's vídamság' érzelmével jutalmazták, midőn az elgyengültséget, eltágulást 's undorodást okozták. Az éghajlatot, melly alatt élünk, meg nem változtathatjuk; szükség tehát hogy magunkat hozzá szoktassuk, befolyásait árthatlanná, sőt inkább egészségünkre nézve hasznossá tegyük; az, kinek módja lenne kerülni a' hideg éghajlatot, 's mind inkább délfelé vonulni, úgy járna, mint a' fenn említett asszonyság. A' melegebb levegő bőrét mind inkább gyengitené, 's épen olly hönnyen hülne meg az Aetna torka felett, a' millyen jól érezné magát megkeményített testtel egy Eskimo' hókunyhójában.

A' víz' külső használása' terjesztésének más akadálya azon képzelődés, hogy a' hideg víz, bár mi vigyázattal is használva, hűt, 's a' hideg mosdások' és feredők' szükségképen rossz következtetéseket okoznak; holott a' tapasztal-

lás bizonyítja, hogy hideg lábvíz után, szükséges mozgás mellett, a' láb egészen megmelegszik, 's hogy azt a' gyakori megfagyás ellen épen ez által lehet oltalmazni. Sokan még kevésbé értik azt, hogy a' hideg lábferdő levonólag is munkál, és p. o. főfájásnál igen hasznos, és a' ki kezét, vagy arcát hideg vízzel mossa, utána csak hamar kedves meleget 's erőt érez a' megnedvesített részekben; mi tapasztalás szerint bizonynyal elmarad, ha azon célra meleg víz használtatik. Mindenki tapasztalhatta, hogy a' hideg esőnek, vagy hónak bizonyos ideig kitett részek, mihelyt megszűnik a' hidegnek befolyása, azonnal égető meleget fejtenek ki, valamint az is tudatik, hogy valamelly tag száraz hidegben megfagyhat, de soha a' leghidegebb vízben sem. Ki hideg mosdásokat hirtelen 's mindenkor csak rövid ideig használ, a' mellett vigyáz, hogy a' test lehetőségig egyszerre megnedvesedjék, 's ne hogy egyes részek hosszasb ideig legyenek kitéve a' hideg levegőnek; ki előre ki nem hűtött testtel, (mivel különben a' szükséges visszahatás csak gyenge lenne), bár milly hideg feredőbe is megyen, abban csak kevés ideig marad, azután sietve felöltözik 's a' szabadban mozgást tesz, az olyan meggyőződve lehet a'

félől, hogy elkényesztett bőrrel 's gyenge alkotású testel is, ha bár az előtt soha életében egy csepp vízzel sem nedvezé testét, nem fog meghűlni. E' tekintetbeli félés előitéletek' gyűmölcse, mellyeket, fájdalom! az orvosok' nagy része még mind táplál és szaporít.

Szerencsére már ezek is a' vízzeli gyógyítás' szembetűnő sikere által figyelmeztetve, kezdenek az eddigi előitéletekkel felhagyni, 's a' betegnek gyakran olly esetben, hol más-kor egyenest megtiltották, vizet ajánlani. — Örömmel veszi észre az emberbarát, hogyan pótoltnak ki a' drága, 's testben gyakran más nyavalyákat okozó orvosságok, az egyszerű, ártatlan 's mindenkor olcsó víz által, mellyet a' gondos természet nekünk olly bőven nyújt, 's hogyan iparkodnak emberszerető 's gondolkozó orvosok annak hatását vizsgálgatni 's használatát megtanulni. Találkozzék bár Aesculapnak itt ott egy egy előitéletes, egyoldalú tanítványa, 's tudományosságára büszke, (mellynek végre csak ugyan kevesebb hasznát vesz, mint a' többszöri tapasztalásnak és gyakorolt éles belátásnak); ki megvetőleg tekintsen le vizünkre, használása' módját ismerni restelje; betegeinek azt vaktában 's tudatlanul, mint mérget eltiltsa; ne értse meg bár hasz-

nát 's ne ohajtsa annyira betegei' jóllétét, mint rendszere' fennállását, a' mellytőli eltávozást hibának tartja; mind a' mellett is végre feláldozott betegei csak ellene 's azt fogják bizonyítani, hogy rendszere, tudományossága 's mesterkélt drága orvosi szerck nélkül csupa hideg vízzel többre mehettek volna, mint gyakran szeszélyes rendeletei' legszorosabb megtartásával.

Némelly betegségnél maga az orvos megvagyon győződve, hogy szereit csak borítólag, vagy épen nem használnak, sejdíti talán, hogy a' víz használhatna, de tartván betege' előítéletétől, hírének 's keresetének kisebbülésétől, hallgat, 's orvosságot rendel, holott előre látja, hogy az nem használván. csak ártani fog. Illyen betegség a' köszvény. Ugyan mellyik beteg nem kapott orvosától egy sereg körisbogarát, hánylató, hajtó 's más a' has' életműves szereire veszedelmesen ható szereket, a' nélkül, hogy legkisebb jobbulást is érzett volna? Ha jobbulása az inkább az ágybnn, vagy meleg szobában nevededett kigőzölgéstől származott, mint azon szerektől, mellyck egyébiránt néha kevés könnyebülést okozhattak: de a' beteget köszvényétől meg nem szabadithatták. Az orvosok magok megvallják, hogy a' kösz-

kényrt nem tudják gyógyítani; miért rendelnek hát a' belegnek gyakran olly szereket, mellyek az emésztő tehetséget gyengítik, a' kórányag' szaporodását nevelik, 's miért tiltják el gyakran külső, belső használatát a' víznek, melly egyedül képes az elgyengült részeket megerősíteni. Vólt alkalmatosságom ezen czéliránytalan bánásmódot tapasztalni, mi annál kevésbé megengedhető azon orvosoknak, kik minnekutána már a' hideg vízzeli használat' sikerre meggyőzőleg bebizonyított, még is azt ajánlani makacson vonakodnak, sőt kénytetszéseikben nem is akarják megtanulni azon módszert, melly olly nevezetes jó következtéseket mutatott.

Némellykor az orvos csak ugyan akadályokra talál, mellyek a' valódi víz cura' használatát nehezítik, — vagy nincs arra való hely, vagy jó víz, vagy az izzasztásra takaró a' szegényeknél, vagy nincsen idő 's ekkor az orvost sem lehet okozni, ha illy esetben a' vizet nem használja, — ám de ajánlhatná, 's bár ő mutatna bizodalmat a' curához, hányan nem igyekeznének az útban álló akadályokat elhárítani, hogy a' hideg víz által egészséget 's vidám kedvet nyerhessenek?

Hogy egyébiránt, bár mi lealázót is mondanak némelly orvosok a' vízcuráról, a' dolog

nem olly rosszúl áll: azt azoknak, kik Graefenberget láthatták, bebizonyította az ottan tapasztalt számtalan szerencsés gyógyulás; azok pedig, kik tanúi nem lehettek, véleményem szerint meggyőződhetnek azon környülmény által, hogy Graefenbergen kívül is ezeken gyógyítják magokat hideg vízzel, vagy a' curát szorgalmasan használják, noha legkevésbé sem kellemetes, 's némi lelki erő is kívántatik a' végig kítartásra, — úgy az által is, hogy több egyes orvosok most 's ez előtt e' tárgy feletti tapasztalásukat a' közönséggel közölték, — 's hogy mind azok, kik a' curát ismerik, azt egyenlőleg dicsérik.

Távol legyen, hogy Priesznitz' gyógyításmódját, noha igen is kedvellem 's azt hiszem, hogy embertársimnak, az abbani tapasztalásim közlésével hasznos szolgálatot teszek, általános gyógyító szernek kívánjam állítani. Úgy hiszem, nincs olly szer, melly minden betegséget kigyógyítson, de ha valami érdemli az általános nevet, az bizonyosan a' hideg víz lenne, mivel semmi féle orvosság annyi sok 's ellenkező esetekben nem használtathatik olly sikerrel mint az; mert midőn oszlat 's erősít egyszersemind, a' szenvedő részeket rendes állapotokra helyezi vissza, a' mellett semmi rossz következt nem hágy maga után. mivel. ha he-

lyesen használtatik, mindig erősít. Egyébiránt minden vízzeli gyógmódok közt Priesznitzé látszik legjobbnak lenni, mivel hathatósabban támođja meg az illető nyavalyát, 's azt rendszerint azonnal legalább megállítja, 's aztán, mivel többféle módosításokat enged, mint professor Oertel 's más azon orvosok' módszere, kik a' hideg vízről irtak. Egyszersmind hatásai kevésb fájdalommal vagynak egybe kötve, minthogy az izzasztás a' kóranyag (materia peccans) nagy részét kiűzi, mi különben csak kelevények 's kiütések által takarodhatik ki. Egyébiránt szívesen megnyugszom az e' felett elhatározott közitéleten 's csak cgyes bánásmódoknál akarom azt érinteni, mit a' vízről i ratokban hibásnak, vagy kivihetetlennek találtam.

Ha mindjárt a' hideg víznek, mint gyógyszernek, használását az akadályzó környületektől függetlenné tenni nem lehet is, azzal mindazáltal, mint életrendi 's orvosi szerrel, sokféle nyavalyák ellen lehet élni, csak hogy az akarat meglegyen. 'S a' lenne forró ohajtásom, hogy ezen jó akarat mindenkiben, de leginkább az atyákban 's nevelő intézetek' elöljáróiban meglegyen. Egy orvos sem fogja eltiltani, ha vigyázva használtatik 's mindenik fogja ajánlani, mihelyest az azzal élési akarat mu-

tatkozik. Valóban nincs alkalmasabb szer a' testet minden idő' 's levegő' behatásai ellen megkeményíteni, hurutos 's rheumás nyavalyák ellen védeni, azt eleveenségében, erejében 's épségében megtartani, mint a' hideg víz, levegő's mozgás. Szerencsétlenségökre elrestellik a' bőr' művelését, 's meg nem gondolják, mennyi sok rosz következéseket okoznak ez által magoknak az emberek. Vegyük fel, hogy egy egészséges kinőtt testből három fontnyi szűkségtelen anyag gőzölög ki naponként, 's képzelhetni, mennyi betegségnek kell származni, ha a' renyhe, munkátlan bőr miatt ezen ártalmas anyag' nagy része a' testben marad, melly szaporodván, megfekszi a' belrészeket, 's innét származnak szükségképen mindenféle nyavalyák. Akkor a' tisztító 's hánytató szereknek kell segíteni rajta, mit rendszerint véghez is visznek, vagy legalább sok más orvoságnak készitnek útát, — de többet is tesznek, gyengítik a' gyomrot 's az emésztő erőt, 's így ismét új betegségeknek lesznek okai. Ki testét mindennap hideg vízzel mossa 's azt rendszerint itatván használja, az náthával 's egyéb az elfojtott kigőzölgéstől származó nyavalyával nehezen fog bajlódni. Bőre fris és munkás marad, minden kötelességeit akadály nélkül elvégzi; a' megivott víz, mint legjobb

olvasztó szer a természetben, minden nyálkás-
ságot 's a nedvekben létező csipős anyagot
felválaszt, megvékonyít 's a bőr segítségével
a testet ártalmas nedveitől megszabadítja. A
mindennapi hideg mosdások 's feredések hasz-
na szembetűnő; ki azokkal élni kezdett, nehe-
zen fog velek felhagyni, 's ha ezekkel egy-
beköti a szabadhoni mozgást és mindenbeni
mértékletességet: bizonyosan mindenkor jól
's vidámul fogja érezni magát, mert a hideg
víz külső 's belső használása a kedvre is jó-
tevőleg hat.

Szüléknek leginkább, kik egészséges 's
erős magzatokat kívánnak nevelni, a hideg víz,
mint legjobb szer használását, drága kötele-
ségökül kötöm szívökre. Jutalmukat csak ha-
mar veendik 's egy virágzó, ép 's erős ivadék
fogja áldani, hogy őt olly elemmel ismertették
meg, mellyel élés az ahoz szokottnak végre
kedves szükségévé válik. — Nincs miért emlí-
teni, hogy a vízzel éléskor szükséges a testi
mozgás 's gond, nehogy a nehéz, felette meleg
köntösök, meleg szobák 's ágyak azt, mi egy
részről építettett, más részről lerontsák.

A hideg víz egyszersmind a legjobb szé-
pitő szer. Minden mesterkélt szer gyengíti a
bőrt, vénné teszi, színét rontja, noha eleintén
lágynak, finomnak tessék is; csak a hideg víz

szerez tartós eleveniséget 's tartja a' bőrt lágyan, rugalmasan 's tisztán, mind azon rossz következtetések nélkül, melyek minden mesterkélt szerekek kisebb nagyobb mértékben egybe kötve vannak. Hasonlítsuk egy virágzó falusi leányka' színét, ki orczafehérül mindenkor csak lágy, tiszta, folyó-, vagy kútvizet használt, egyik városi szépeinkével, kinek szüntelen asztalán az Eau de Cologne 's több a' féle, és ítéljük, mi vólt fogatosabb? De kétségkívül szükséges, hogy ízlésünk se legyen úgy elfinomulva, hogy a' halaványt 's fonnyadtat szépnek nézzük, tartsák bár azt üdibbnak!

KERTÉSZ JÓZSEF

ELSŐ SZAKASZ.

Priesznitz és Graefenberg.

Graefenberg 20 házból álló kis telepítvény, melly Freiwaldaun városkához tartozik 's Graefenberg' keskeny völgyében annak tetejéig nyúlik. Ez mintegy 80 év előtt vette eredetét onnan, hogy azon freiwaldaui polgárok, kiknek Graefenbergben földjei voltak, hogy ezekhez közelébb lakhassanak, oda házakat építettek. Második ilyen remete 's egyszersmind közöttük magát legjobban bíró volt Priesznitzünk' nagyapja. A' Graefenbergiek mindnyájan csak földművelésből éltek, míg Priesznitz nekik intézete' felállítása által új, mellékkereső módot szerzett.

Freiwaldauban Graefenberggel együtt 300 ház van 's mintegy 3000 lakos, kik, valamint

a' graefenbergiek, nagyobb részint földművelők, de sok kézműves is van közöttük. Kevés kereskedői' számában nevezetes Reymann nevű polgármester, ennek fejeztő intézete 's gyára, mellyek által kitűnő vagyont, (mint mondják 700,000 ezüst forintot) szerzett. Megelőzőleg barátságos a' graefenbergi vendégekhez, kik őt gyakran látogatják 's mézes kalácsait, fűgeit 's más a' gyógyítással megférő csemegéit jó ízűen költögetik, mellyekre ő egy pohár freiwaldai friss vízzel kéretlen ajánlkozik. E' mellett meglátogatják Kober esztergást 's ezermestert a' város' túlsó részében, ki az idegenek' különféle szükségait tudja kielégíteni 's elég illendő áron szolgál válogatott portékáival. Van ott sok kézműves, főkép' csizmadiák, kik csinos munkát illendő áron készítenek, 's kiknek jövedelmét az idegenek szaporítják.

Freiwaldau' fekvése Gesenkeben, felső Slezsiában, Neisse-től 4, Glatztól 9, Ollmütztől 12 mértföldre eléggé ismeretes a' Graefenberg-ről közelebb megjelent munkácskából, 's annak írójával én is egyetértek Graefenberg' pompás tájéka' dicséretében, melly a' szemnek mindegyütt új éldelettel kínálkozik. Csak kár, hogy az év' nagy' részében uralkodó hideg szél és levegő miatt a' betegek nem mindig édelhes

tik teljes mértékben annak szépségeit, 's hogy télben, melly itt meglehetősen hosszú, gyakori hó nehezíti a' szomszéd' helységekkel közösülhetést annyira, hogy a' kit egyszer a' hó oda zárt, nem ritkán kénytelen lágyabb időre várni, míg egy freiwaldaui szekeres próbát mer tenni, hogy őt a' fagyos paradicsomból kivihesse.

Rekkenő melegséget Graefenbergben nem tapasztaltam, 's augustus hónap' legmelegebb napjaiban is csak néha vólt alkalmatlan meleg a' 250 emberrel tölt teremben. A' Graefenbergben keresztül csaknem szünet nélkül fúvó nyugoti szél, valamint a' helynek magasabb fekvése lehet nagyobb részint oka, hogy a' mint egy 5—6 száz lábbal leebb fekvő Freiwaldauban a' meleg mindig érezhetőleg nagyobb, 's e' szerint egész más növényélet van, mint a' magasban fekvő hegyeken. De épen ezen magasabb fekvésnek és azon nyugoti szélnek köszönhetik a' graefenbergiek a' szinte mindig vékony és tiszta levegőt, melly a' betegek' gyógyulására 's a' hegylakók' egészségére olly sokat teszen, 's a' melly csak néha — mődön, esőfelhők borítják a' tetőket — van vastag ködbeborúlva néhány óráig vagy napig. Ezen köd gyakrabban mutatkozik a' magasabban fekvő hegyeken, névszerint a' 4000 láb magassá-

*

gú pompás Hochschaar, vagy Hokschaar és Goldkoppe hegyeken, 's ilyenkor a' néha változó, néha több ideig alakjokat megtartó ritka tűnemények még nevelik a' festői táj' szépségét, 's bámúlásra ragadják az illy jelenésekhez nem szokott idegeneket. Hízélgés nélkül lehet mondani, hogy a' természetet szebb pompában nem is lehet kívánni, mint Graefenbergben, mikor szép idő van 's nem nagy a' hideg; ilyenkor még a' makacsokat is kielégíti, 's a' lágymeleget nem ritkán elragadtatásba hozza.

Ritkán hagyja el valaki a' zuhanyt (douche, Sturzbad) a' nélkül, hogy mielőtt az erdőbe lépne, annak széléről még egyszer a' pompás hegyeket 's a' kedves völgyet meg ne nézze. Szép meleg időben a' hegyre felmenve, valódi balzsam levegőt szív be az ember, mivel a' hegyet borító virágok, mint a' hanga (Heide), démutka (Quendel) 's több e' félek kiömlő jó illatukkal töltik el azt.

A' szép környék nem kevésbé, mint a' szükség, gyakori sétálásra készíti a' vendégeket 's így ez is gyógyító eszköz. Azokért, kiknek a' hegyet mászni nehéz, a' társasági pénztárból, hová minden új vendég adózik, kellemes sétahelyeket készítettek, mellyek közül legjárottabbak a' graefenbergi hegytető, úgy az

erre fel és a' Leocadia felé vezető utak, melly utolsó hely valami 30, 40 fából álló erdőcske 's nevét ez előtt néhány évvel a' Graefenbergben vízcurával élt nagyon érdekes idegeneknek köszöni, hol több nyughelyek fogadják a' fáradtakat.

A' graefenbergi házak, mellyekből áll ott az úgy nevezett falú, a' graefenbergi keskeny völgyben nyulnak fel annak tetejéig; a' felsők egyen kívül mind Priesznitzéi; ezek állanak a' nagy faházból, közházból, a' kicsiny faházból, a' Priesznitz' lak-, és majorházából 's csüréből, mellyek határozott rend nélkül ide oda építtettek, hol a' hátahegyes hely engedte. Az elsőben több számból álló szobákon kívül van öt a' betegek' lakására, a' nagy ebédlő terem, konyha, cselédek' szobája 's baromól. A' ferdő háznál van a' nagy kád, mellynek kerülete 15 öl, 's elég mély arra, hogy benne úszni lehessen. A' nagy faház megett van a' főforrás, hol a' mind két nemen levő vízivók egybegyűlnek a' részökre kiszabott víz mennyiség' bévételére, 's azután minden pohár után járnak egyet a' közel sé'ahelyen annak megemésztése végett. Ezen kútnak — több itt nem említett, de minden vendég által tudható okból — más fekvést 's csinosabb alakot óhajtanék.

A' köházban ismét van több vendégszoba és kamara, egy kisebb és fűthető terem, hol télben ebédelnek, konyha, két kád a' pin-czében, egy más a' szomszéd ferdőháznál, ho-vá csak az éles levegőn keresztül teendő 12 lépés után juthatni. A' köház' szobáit, kivált a' keményebb idő' beállásával, nagyon használ-ják, minthogy mind fűthetők 's a' hideg ellen legjobb oltalmat adnak. Ezen kívül a' kis faház-nál van még két kád, 's valamint a' csűrben is, több nyári lakszoba.

Priesznitz' szobáiban elfér valami 100 be-teg. Többieknek a' faluba kell szállani, hol minden háztulajdonosnak vannak szobái az ide-genek' számára elkészítve, mellyek mintegy 150 vendéget befogadhatnak; de a' mostaniak-nak még sem elégségesek, mivel csak tavaly is minden szeglet teli volt, úgy, hogy még fő-rangú asszonyságoknak is a' volt éléskamará-ban kellett több éjet eltölteni, míg szoba üre-sedett. Ha a' Graefenbergbe menők' száma olly idomban nevededik, mint eddig, úgy nem tu-dom, hogy lehet azoknak helyet szerezni, mi-vel Priesznitz nem akar többet építeni 's több beteg' gyógyítására nem is érkezhetnék. Azok tehát, kik Graefenbergben szállást akarnak kap-ni, legjobban teszik, ha olly idejekorán men-nek oda, millyenkor az idő csak engedi, 's mi-

előtt mások a' szobákat elfoglalnák. Szobák' előre megrendelése 's pénzbeküldés semmit sem teszen, mivel Priesznitz soha sem határozhatja meg előre, mikor és hány szoba fog kiüresülni. Ellenben szinte mindig szükséges nála előre kérdezősködni, valljon az oda menni szándékozó betegségét meggyógyíthatja-e? De nem szükség nekie hosszason leírni a' betegség' történeteit, miket ő rendszerint olvasatlan hágy, hanem csak főismertető jegyeit kell a' betegségnek előadni, milyen régi 's addig hogy gyógyították? Ki ezen kérdezősködést elműlasztja, meglehet, hijában teszi útját, mivel többet láttam ide jöni, kiket Priesznitz semmi feltétel alatt sem fogadott be.

A' szobák' bútorozása nagyon egyszerű, valamint az egész életmód Graefenbergben; csak a' van, a' mi elkerülhetetlen szükséges. Szalmás ágy, kanapé, ásztal, néhány szék; tükör, gyertyatartó, csizmatakarító, mosdó tál 's vizes palaczk pohárral minden bútor egy szobában. Tollúval töltött ágyneműt, valamint lepedőt, párnahajat 's törölközőt csak külön pénzért kaphatni. Ezen bútorozást gyakran és több helyen gyalázták, 's még a' nyilvános lapokban is felszólalt valaki, hogy arra 's az egész intézetre homályt vethessen; de én azt oly gyógmóddal élés alatt, melly alig engel

fél órai mulatást a' szobában, 's leginkább szabadban járást vagy ágyban fekvést kíván, elég jónak találom, kiváltképen minthogy a' mosás és feredés, minek gyakran a' szobában kell történni, a' jó bútorokat, mellyeknek egyébként a' gyógymódra semmi befolyásuk, e' mellett pedig mind a' tulajdonosnak, mind a' vendégnek költségesek volnának, még elrontaná. Azonban sok volna ott más tekintetben még kívánatos. De hol van intézet, mellyre még valami ne kívántatnék? sőt a' kényelmességbeli fogyatkozás, miről Graefenbergben átaljában panaszkodnak, nem éppen annak megmutatására szolgál-e, milly sok mesterkélt szükségeket teremtünk magunknak az életben, 's milly sok olyan' hijjával ellehetünk, a' nélkül, hogy rosszabbúl lennénk miattok? Ellenben sehol sem lehet olly egészséges emberekből nagy társaságot találni, kik olly vidám kedvvel 's egyenlő egyetértéssel mulatnának, mint itt a' betegek, kiknek a' gyógyítástól elválhatlan mindenféle nehézségekkel kell küzdeniök. 'S aztán hiszen a' Graefenbergbeni mulatás csak rövid és általmenő !

A' zuhanyok, mellyeket, valamint a' ferdöket, alább irandok le, szinte félórányi távolságra vannak a' Priesznitz' házaitól, 's mintegy 250 lábbal magasabbra azon erdőben, melly

a' Hirschbadkamm' felső részét koszorúzza 's a' közel hegyek' tetején nyúlik el. Az oda menő út meglehetősen meredek, de onnan visszatekintve Graefenbergre, a' Biela és Staritz öntözte völgyre, gyönyörű látással jutalmaz.

Magok a' zuhanyok is — mellyek közül a' 4 alsó a' férfiaké, a' két felső az asszonyoké — nagyon regényes fekvésűek, 's a' hideg víz' élése által okozott kellemetlenséget kevésbé éreztetik, sőt az erő és jóllétel' kedves érzését ébresztik fel a' dagadó kebelben. Általában nehezen találni másutt olly helyre, mellynek fekvése a' hideg víz feredésre nagyban annyira alkalmas lenne, mint Graefenbergé, hol a' tiszta hideg víz, egészséges hegyi levegő, szép tájakok 's életmód' egyszerűsége egyesülve hatnak a' betegek' jóllétére. 'S így Graefenberg mind ezen, mind azon tekintetben is — mivel nem könnyen találhatni második derék Priesnitzre, ki a' hideg vízgyógyításban 20 évi tapasztalással 's szép tulajdonokkal bir, kit maga a' természet is orvossá látaték alkotni — az utána alakuló intézetek között (míg a' gondviselés ezen derék férfit életeti) bizonyosan első helyen fog állani.

Az erdőbeli zuhanyokon kívül még van más kettő a' falóban, hol a' tulajdonosnak tiszteendő két pengő krajczárért mindenkor fe-

redni lehet. Ezt a' kényelmesek mind két nem-
ből 's a' nagyon betegek kivált rossz időben
közel kapván, használják. De jó időben még
azok is, kik gyalog az erdőbe nem mehetnek,
jobb szívvel vitetik oda magokat az e' végre
alkalmaztatott egy lovas vagy ökrös szekeren,
mellyért négy jó garast fizetnek. Priesznitz
több idegenek' rábeszélésére szamarakat pró-
bált használni, hanem ismeretes nyakas sze-
szélyek miatt ezen állatokat annyira meggyülöl-
ték, hogy többé senki sem akarta beteg karját
's lábát azoknak hátán veszélyeztetni.

Egyébiránt a' köhâzban még két alkalma-
zott hely van, hol víz' megeresztése által kur-
ta zuhanyt lehet csinálni.

Ebédelnék nyárban, ha több van 30 ven-
dégnél — legyen az idő meleg vagy hideg —
a' nagy teremben, hol 250 ember elfér; tél-
ben a' fűthető kisebb teremben, hol 30 sze-
mély kényelmesen megfér. Tavaly october' vége
felé még 80-nan voltak Graefenbergben, 's ez ok-
ból, bár kemény hideg állott volt be, a' nagy
hideg teremben kellett ennünk, 's gyönyörű-
ség volt látni, a' fagy hidegségü ferdés után,
miként futkoráztunk a' teremben egymásra csak
annyira is felmelegülhetni, hogy hideg téjjel
öltött kalányunkat reszketés nélkül viuessük
szánkhoz; e' mellett keményen ittuk a' jó hi-

deg vizet, 's mind a' mellett is, hogy kívül belől fáztunk, ez életmód senkinek legkissebb ártalmára sem volt. Annyit mozogtunk, mennyit csak lehetett, 's mindig vígan voltunk, sőt mondhatom, bármint ohajtottuk a' fűtött tere- met, még is sokaknál kedvetlen érzést szült, midőn a' tiszta fris levegőről a' fűtött 's jelen- levők kigőzölgéseivel terhelt terembe léptek. Emlékezem, hogy, midőn én, aki megerősítés oká- ért meglehetősen hidegben mindig a' szabad le- vegőn 's fűtetlen szobában szoktam lenni, egy- kor Freiwaldauban fűtött szobába léptem, va- lami szorongó nehéz érzés fogott el, annyira, hogy ki kellett mennem a' szabadba, 's min- dig úgy tapasztaltam, hogy a' betegek, míg az idő engedi 's elhatározottan akarják a' nap- nak nagyobb részét szabad levegőn tölteni, sokkal jobban vannak 's testök a' külső beha- társra érzéketlenebb, mint megfordítva.

Az asztali társaság különféle rangú mind két nembeli személyekből állván, ez okból sok- féle tárgy van az idő kedves eltöltésére, még is legtöbbször a' gymnómód körül forog, mi- vel ez mindenik vendéget leginkább érdekli. Rang nem jött itt tekintetbe; az ezredes épen úgy foglalja el megérkezésekor az utolsó he- lyet, mint a' hadnagy, 's a' minister úgy, mint az irnok; nagyon is ohajtható, hogy az ari-

stocratia ide, hol mindenki annyira közelít a természethez, soha be ne férkezzék 's el ne nyomja a' vidám társalkodást, melly eddig minden alkalommal olly jóltevéleg mutatkozott. Itt ott próbált ugyan egy egy (a' családjára büszke) külön társaságot alkotni, de soha pártolásra nem talált, 's végre vagy kénytelen volt az egészhez csatlakozni, vagy egyedül maradni, senkitől számba nem véve 's mindeinktől kinevettelve.

Az, hogy a' társaság különféle rangú művelt emberekből áll, hogy természetvizsgálók 's orvosok is meglátogatják az intézetet magok gyógyíttatása vagy a' gyógy mód megtanulása végett, hogy mindenki egyenlő tisztelettel és szeretettel beszél Priesznitzről 's adja magát vezérlése alá: mind ez, valamint számtalan szerencsés gyógyítása az ő személye 's intézete mellett áll, 's az a' néhány keveset jelentő felszóllalás is, melly itt ott ellene emeltetett, nem hogy neki 's a' jó ügynek ártana, sőt inkább azon megtámadók' pusztaságát tünteti elő, és semmit jelentőleg hangzik el mind azoknak dicsérő felkiáltásai közt, kiknek alkalmuk volt Graefenberget jobban megismerni. Valóban Priesznitzről csak is olyanok vélekednek roszul, kik vagy előítélettel mentek Graefenbergbe, ott egy két napot

múlattak, mindent előítéletök szemüvegével vizsgáltak 's olly okultan hagyták e' azt, mint a' hogy oda mentek; vagy a' kik Graefenberget még nem is látták, hanem csupán minden újítás elleni gyűlölségből, a' nélkül, hogy megvizsgálnák; jobb e az vagy sem, szegülnek el-lene; vagy a' kik önhasznuktól vezéreltetve, a' jót még csirájában elfojtani szeretnék.-

Nem tehetem, hogy ez úttal ne említssem **K r e b s** úr érkezését Breslauból az **Esti lap'** (**Abendzeitung'**) 13-k számában 1836, más névtelenét ugyan ott a' 283-k számban 's har-madikét a' **Berlini egészségi lap'** (**Gesundheits-zeitung'**) 45-k tavalyi számában. Negyedike a' bresloui hírlapban, midőn az obernicki ferdő intézetét hirdette, aljassága által, mellyel ké-szült, mondván ki magára az ítéletet, említés sem érdemel. **K r e b s** úr értekezésében, mel-lyet módosítva a' bresloui hírlapban és bécsi **Egészségi lapban** is kinyomatott, minden kí-gondolható módon kívánja Priesznitzet a' pénz-korság gyanujába hozni 's a' világot elhitetni a' felől, hogy nekie rövid idő alatt ha nem is **Rothschild** vagy éppen **Croesusnak**, legalább mil-lioval birónak kell lenni. E' mellett a' Graefen-bergben lételt szenvedhetetlennek, a' szobákat alig lakhatóknak 's sz életmódot rendkívüli költ-ségesnek festi 's mindennek elakarja venni

kedvét az oda menetelre 's még azt állítja végre, ' hogy a' curával élésben Priesznitzre nincsen is szükség, hanem azt egy előítélettől ment orvos felvigyázata alatt otthon is végben lehet vinni.

A' mit Krebs úrnak a' haszonkeresetlen Priesznitz lelkületéről mondani tetszik, az ő reá szép fényt teljességgel nem vet, 's azzal magát azok előtt, kik Priesznitzet közelebből ismerik, nem szép oldalról ajánlja. Mert tudatik, hogy Priesznitz épen nem pénzkörös, sőt még ott is jóltevő, hol csak hálátlanságra számolhat. Bizonyítják ezt azon számtalan szegények, kiket naponként maga költségén táplál, de a' kik hálás köszönet helyett vízcatornáiban még kárt tesznek. Bizonyítják azon számtalan levelek, mellyeket hozzá nagyobb részint bérmentetlen küldenek tanácsadás végett 's mellyekre ő olly szivességgel 's barátsággal felel, jöllehet még eddig elé mind azon jóságért semmi háladatosságot nem nyert, még csak a' levélbér' visszafordítását sem, melly nekie évenként 100 pengő ftnál többen áll. Bizonyítják a' számtalan esetek, mellyekben az ajánlott tiszteletdíjt nem fogadta el, mivel tudta az adónak szűk környületeit, vagy ha a' gyógyításnak ohajtott foganatja nem volt. Bizonyítják azok, kiknek ő, jöllehet élelemért

's más egyébért adósok maradtak. még pénzt adott az útra kölcsön. De ő mind ezen gyakran megújuló hálátlanságokra sem változtatja meg viselkedését, segít, a' hol lehet, nem sokat gondolván vele, meghálálják-e, vagy nem. Hogy vendégeivel élelmőket, szállásokat 's más szükségöket megfizetteti, ki veszi azt rossz neven? 'S hogy ő nem akar egészen ingyen munkálni, 's azoktól, kikért gyakran álmát szakasztja félbe, kiket mindennap látogat, kikről gondoskodott 's kikkel együtt szenvedett, hálát is várhat: ki találja helytelennek? Az ő helyében mindenki több hasznot vonhatna belőle 's talán millióval bíró is lehetne, mire Priesznitz soha sem mehet, mivel akkor 200 évig kellene élnie 's évenként legalább 500 tallér-tiszta nyereséget vonnia intézetéből. Mi egyéb-iránt az élelem, házbér 's tb. drágaságot illeti, azokat leebb pontosan leírandom, 's reméllem, senkinek sem lesz oka drágaságról panaszolnia. — Hogy Graefenbergben hegyek vannak, az út rossz időben sáros 's csupán szükségességről van gondoskodás, azt részint Priesznitznek hibául tulajdonítani nem lehet, részint pedig ha nem is mindenre, de sokakra nézve igen jó, ha egyszer életökben olyan esetbe jönek, hol a' csinált szükségét a' valóditól megkülönböztetni tanulják. De hogy egy haladó-

lettől ment orvos is a' hideg víz' miképeni használása 's hatása felől szerzett gyakorlati tapasztalás nélkül a' vízcurát sükerrel tudná használni, felette kétlen 's velem együtt bizonyosan kétlik mind azok, kik Graefenbergben tovább éltek a' curával, mint Krebs úr. Sőt azt hiszem, hogy tapasztalás nélkül vízcuránkban az orvos többet ártana mint használna, mivel mindig és mindig tanulmányait akarja használni, pedig minden csak attól függ, hogy a' természetnek útát nyisson 's azt egyszerre sok munkával ne terhelje. Egyes nyavalyáknál erről tán még többet mondandók, most csak azt erősitem, hogy egy orvos is, legyen bár legjobb vize, Priesznitzet egészen ki nem pótolhatja, ha ennek tapasztalásával nem bír 's e' iekintetben a' legtudósabb is sokat tanulhat tőle.

A' nevetlen úr úgy látszik orvos 's csak olly kicsinnek veszi ez ügyet, mintha nem is értené, vagy érteni sem akarná. Nem bírok annyi tehetséggel, hogy őt tanult tudatlanságából kiragadjam 's a' víztanra térítsem, de azt tanácslom nekie, hogy csak ollyan tárgyról írjon, a' mellyhez ért 's hagyja illetetlen a' vízcurát, mellyet annyira le néz, hogy még próbára sem méltatja.

A' berlini Egészségi lap' 45-dik számában orvos Alberti megnyugtatta ugyan társait ez okos gyógymód iránt 's Prieszitzet és munkálatit kedvező szempontból itéli, de a' Prieszitz módszerét olly keskeny határba szorítja, hogy ennek a' hypochondriásokon kívül több betege nem is marad, kiket nagy lelküen által enged nekie. Továbbá azon tudva lévő dolgot, hogy a' cura következtében kiütések lesznek a' bőrön, csak mesének tartja, 's teljességgel meg nem ismeri, hogy azok kóranyagi részek, melyeket a' természet ezen úton üz ki a' testből. Ebben felette téved Alberti úr 's merőben ellenkezik Kröber' és Krutz állításával, kik nálánál több ideig 's nyomosabban vizsgálgták Graefenberget 's épen azon kiütéseket igen helyesen a' cura következtetésének ismerik. Ő maga is meggyőződhetik ennek valóságáról, ha még egyszer Graefenbergbe jő 's egy pár napnál többet fog ott tölteni, mivel olly kevés idő nem elég arra, hogy ez egészen új gyógyítási módszert minden határaiban megismerje 's felele helyes ítéletet tehessen. Száz példa bizonyítandja be nekie, hogy ezen kiütések a' cura' valódi következtései 's csak ollyaknál, kiknek megromlott nedveit a' természet tisztítani törekszik. Mért kapnak a' köszvényesek rendszerint nagy mértékben daganatokat a' végre-

szekeken? Mért jelennek meg a' cura' követke-
zésében újra az az előtti nyavalyák, pl. t a k á r
(Tripper), s á n k i r ' s t. e' f. mellyeket kénesővel
eltakartak ugyan, de ki nem gyógyítottak?

Kitetsző, hogy kik a' graefenbergi vízcu-
ráról rosszúl vélekednek, azok ott csak kevés
ideig múltak, mások pedig, orvosok vagy nem-
orvosok, minél többet voltak ott 's vizsgálgattak
annál jobb véleményt nyertek felőle. Ezeknek
több idejek volt oda vitt előítéletök' levetke-
zésére; azok pedig olly kevés idő alatt min-
dent csak előítéletök' 's theoriájok' szemüvegé-
vel néztek 's azzal is mentek haza. Ne téved-
jen el hát senki ollyan orvos beszédére, ki
Graefenberget vagy éppen nem, vagy csak két
napig látta, mivel az ilyenek balvéleménynyel
vannak felőle, hanem bizzék egészen az igaz-
ság szerető Priesznitzben, ki semmit sem ígér,
a' mit teljesíteni nem tudna, 's ha egyszer ma-
gára vállal valakit, az ollyan bátran és nyu-
godtan vesse magát a' cura alá, állhatatossággal,
's bizvást állja ki, bármi jelenetek is mutatko-
znak, mivel annak jótékony sikerét bizony-
nyal tapasztalandja.

Nem lesz érdektelen olvasóimnak meg-
tudni, miként jött Priesznitz arra, hogy gyógy-
intézetet állítson 's miként szerezte tapasztalá-
sait és ismeretét. Ezen kívánságot elégitem ki

előbb, mielőtt a' graefenbergi készülményekről 's élelem árjáról szólanék. Priesznitz helyzetéhez képest meglehetősen nevelést nyert atyjától, minthogy ez egyike volt a' Graefenbergbe települt tehetősebbeknek 's már gyermekkorában tiszta észbeli tehetségénél 's rendkívül nyugodt elméjénél fogva éles vizsgálóra mutata. A' hideg víz' gyógyító hatását különféle kisebb sértéseknél tapasztalta 's ezen felséges gyógyszerre nagy figyelmet fordított, midőn őt egykor valamelly szerencsétlenség érvén, melly aztán alapoka lett az ő és több ezer embertársai' boldogításának, őt csak nem erővel vízorvossá tette. Szénahordáskor megrugván őt ábrázatban egy ló, két foga kihull, leesik, a' terhelt szekér keresztülmegy rajta 's két oldalcsontja betörik, úgy, hogy ájulva vitték haza. Minthogy az oda hívott freiwaldaui sebész úgy nyilatkozott, hogy ő minden esetre benna 's nehéz munkára mindig tehetetlen lesz, Priesznitz őt elküldte 's maga fogott gyógyításához úgy, hogy elsőbben is hasával egy faszék' szegeletére feküdt, lélekzetét feltartotta 's oldalcsontjait nagy kinnal helyre nyomta, azután ezekre hideg vízbe mártott asztalkendőt borított, gyakran megújította, e' mellett keveset evett, folyást itta a' hideg vizet, egyébként nyugodtan maradt. Tíz nap múlva már kime-

hetett 's csztendő teltével mindenféle munkát, mint azelőtt, végbe vihetett. Ekkor mintegy 17 évü volt 's ettől fogva veszi kezdetét valóban vízgyógyítási tapasztalása; mivel magán vevén észre a' hideg víz' gyógyító erejét, az előfordult esetekben azt másoknak is ajánlotta, házánál emberre 's állatra is használta; ez által annyira nőtt ismerete 's használhatott szomszédinak, hogy rövid idő alatt hirbe jött, mindenfelé hívták segítségért 's házához tolakodtak gazdagok, szegények, hogy gyógyítsa. A' különféle betegségek' éles tekintetét 's vizsgáló elméjét anyira művelték, hogy a' szokottabb nyavalyákban meglehetősen ismeretséget kapott 's mivel ő csupán a' vízre szorította figyelmét, 's feje tiszta volt minden teoriáktól, mellyek félrevezethették volna; mivel csak a' természet' szavára halgatott, melly benne annál érthetőbben szólott, minthogy mesterség 's elkenyesztés eleibe nem állott 's mivel természet feletti erőt mesterkelt orvosságokban keresni nem tudott: ez okból hamar felfedezte a' hibákat, mellyeket sok betegségek' rendszerinti bánisában az életmód és szabályra nézve elkövetnek 's módját találta, miképen a' víznek különféle használása által a' nyavalyának ellentállhasson. Több évi gyakorlás és szorgalmas vizsgálódásai, mellyekre semmi által meg nem

rázható természeti nyugalma nagyon segítette, végre a' víz' munkálatában bizonyos theoriára vezérelték, melly őt. a' legbonyolodottabb nyavalyákban is soha meg nem csalja. Bizonyal soha ezen tapasztalásra nem jut, 's következe-
 tei más nemüekké válnak, ha szokott úton lett volna orvossá, 's született idomainál fogva bár mindenkor nevezetessé, de mivel akkor a' felvett theoriáktól vezéreltetnék, minket soha illy hasznos tapasztalásokkal nem boldogított volna, mint így. Hogy tehát ő ne legyen tanult, eddig a' jó ügy kívánta, de most kívánatos lenne, nyernie annyi orvosi képezést, hogy fontos tapasztalásait 's találmányait rendszerbe-
 tevén, a' világnak átadhassa. Mert akár mennyit irtak 's még irandanak Graefenbergről, kétlem, hogy mind azt felölélve kimerithessék, a' mit ő nekünk mondhatni tudna, ha szót adhatna érzéseinek, mellyek őt minden alkalommal 's a' legnehezebb esetekben is olly bizonyosan vezérlik. De félek, hogy Priesznitz maga módjáról soha sem fog valamit közre bocsátani. Nincs hát egyéb hátra, mint figyelni ott, a' hol szükség 's az elfigyelt vizsgálódásokat a' közönséggel időről időre közleni 's végre a' legfontosabbat azokból egészsze alakítani. Igaz, legjobb lenne, ha valamelly derék orvos a' curát több ideig tanulná 's tapasztalásait a' közjóra tudat-

ná; mi egyszer'smind meglehetősen nyereséget is hajthatna, mivel ha hasonló intézetet állít, bizonyos számos vendégei lesznek. Volt is már tavaly néhány hónapig Graefenbergben egy ügyes ifjú orvos, Harder, Petersburgból, éppen csak azért, hogy a curát megtanulja, 's a' mint Graefenbergben mondták, Petersburgban vizgyógyintézetet állítson. 'S mivel ez, Priesznitz saját ítélete szerint, mind azok között, kik Graefenberget e' célból látogatták, legtöbbet tanult a' curából, várni lehet, hogy hatáskörében sokat használand 's tapasztalásai a' Priesznitzéit öregbítendik.

Priesznitz ennél fogva mindenkit gyógyított, ki hozzá ment 's gyógyítható volt, és már sokra ment vala (csak egyik évben magánál 's a' környékben 1500 beteget ápolt), midőn végre, mind a' mellett is, hogy nagy keresete sem volt, mivel majd mindenkit ingyen gyógyított 's nem is mutattak nagy hálát iránta, az orvosok tanácsosnak tarták, hogy ezen ámitásnak véget vessenek. Bevádolták 's mivel meg nem tilthattak, hogy embertársainak a' hideg vízivást 's azzali mosást ne tanácsolja, tehát N. kerületi orvos fel, ágta a' spongiát, mellyet Priesznitz rendszerint mosásra használt, hogy ha lehet, valamit benne felfedezzen, mi a' kimagyarázhatatlan csudát szülte, de természetesen sem-

mit sem talált. Egy freiwaldai orvos hasonló ámtással vádolta volt el, azt adván fel a' többi közt, hogy egy molnárt is ő gyógyított volna ki köszvényéből, nem pedig Priesznitz, mint ez állítja. Priesznitz a' molnárral és orvossal törvényszék elébe állíttatván, a' molnár azon kérdésre: „mellyik segített rajta a' kettő közül?” azt felelte: mind a' kettő segített; orvos D. (így hívták) a' pénzem, Priesznitz a' köszvényem' elvételében“ — Több cselszövények után kivilágulván, hogy Priesznitz csupán víz, levegő 's mozgással gyógyít, végre megengedte felvilágult kormányra, hogy vízgyógyintézetet állíthasson 's oda mindenkit felvehesen, ki benne bízik 's kit ő meggyógyíthatónak hiszen. E' szerint a' réá irigykedő orvosoktól egészen függetlenné tétetvén, állította fel tisztsége' védelme alatt intézetét, 's nem sokára Öröme volt annak virulását látni mind azon irigylésnek daczára, mellyet vállalata' sükere szomszédjaiban 's magában Freiwaldauban is, melly az oda csődült idegenektől ez által még hasznót vehete, támasztott.

Az irigy pórnép őt 's az idegeneket az első években mennyire üldözte, képzelhetetlen 's csak miután néhányat közüle a' jelenvolt nagy rangú személyek' befolyása által keményen megbüntettek 's kezdték átlátni, hogy az idege-

nek pénzt hagynak ott, csendesedett le. Hány idegen volt ott évenként 1829-től fogva 1836-ig, megtetszik a' következő jegyzetből:

1829-ben volt	49.
1830 . . .	54.
1831 . . .	64.
1832 . . .	118.
1833 - . .	206.
1834 . . .	255.
1835 . . .	342.
1836 . . .	470.

mindössze: 1558.

Mellyhez ha oda vesszük a' sok szegényt, kiket azokon kívül gyógyított 's kik nincsenek a' ferdőkönyvbe írva; a' sok szenvedőt, kiknek a' gyógyítást szóval és írásban adta; azon számtalan sokat, kiket intézete' felállítása előtt gyógyított; 's azokat, kik a' Graefenbergből gyógyulva haza menteknek utánozatára 's rábeszélésére éltek a' curával: képzelni lehet, már is milly soknak használt Priesznitz 's milly sok ezereknek fog használni, ha a' gondviselés megtartja életét 's egészségét, mi egyszerű életmódja 's nyugodt, vidám elméje mellett biztosan remélhető.

Becsülik is őt átaljában érdeme szerint annál inkább, mivel szerény és követeltség nélküli. Meglátogatta volt Graefenberget tavalyi

augustusban Maximilián királyi főherczeg is, két óráig beszélt Priesnitzel 's az érdem teljes férfinak tiszta eszében, nyugodt, szerény magaviseletében gyönyörködve 's intézete' állandó fennállását ohajtva hagyta el azt. Egyébiránt érdemét nem csak a' nagyok' becsülése hirdeti, hanem bizodalma is azon fő ranguaknak, kik magokat curája alá adják. Tavalý volt nála 17 gróf és grófnő nagyrészt családotól, három annyi báró, 7 generál és generálnő, két tábornagy, több ezredes, egy minister, több udvari tanácsnok, 14 orvos, több papi és polgári karbeliek. Egyébiránt voltak vendégek Angol-, Franczia-, Olasz-, Muszka-Norvég-, Svéd, Lengyel-, Magyar- és Németországból, mi azt mutatja, hogy Graefenberget nem csak Silésia-ban isme ik és becsülik. Jelenleg ott van Németország' egyik uralkodó herczegének testvére.

A' különféle költségek Graefenbergben ezek:

Egy nevendék vagy értkorú- ezüst pénzben.

személy' étele egy hétig: . 4 fl. — xr.

Egy szoba a' kö- vagy nagy desz-

kaháznál 2 „ — ,

Egy nagyobb szoba mind a' két

háznál 2 „ 48 „

Egy nagy kamara — „ 50 „

Egy kicsiny — „ 30 „

Egy szoba a' kis deszkaháznál földszint	1 fl. 10 xr.
Első emeletben	1 „ — „
Egy kamara	— „ 30 „
Egy cseléd' étele	1 „ 38 „
Egy nagy pokrócz' használásáért — „ 28 „	
Egy kicsiért	— „ 21 „
Ferdőhöz tartozókért egy hétre — „ 14 „	
Asztali szolgálatért	— „ 7 „
Egyébaránt egy külön ferdőszol- gának egy hétre	— „ 40 „
Egy paplan; mátrácz, lepedő és két párna egy hétre	1 „ — „
Egy lepedő	— „ 8 „
Olyannak, ki egyedül lakik egy szobában (mi, kivált nyárban, nem mindig lehető) 's nincs legénnye, egész héti költsége:	
Egy szobaért	2 „ — „
Ételért	4 „ — „
Ferdőhez tartozókért	— „ 14 „
Asztali szolgálatért	— „ 7 „
Ferdőlegénynek	— „ 40 „

mindössze ezüstben 7 fl. 1 xr.

Itt arra számítok, hogy a' vendég ágyneműt magával hozzon, kivált párnahajat és lepedőt, mivel ezek itt meglehetősen drágák, a' mellett más betegek által használtattak. Jó új pok-

rócokat lehet találni Priesznitznél, nagyot 8, kisebbet 5 pengő forintért. Egyébiránt a' társaságba lépésével fizet a' szépítő és pénzügyi ügyelő biztossági pénztárba

egyes uraság - - - - - 1 fl. 40 xr.

egyes asszonyaság - - - - - 1 „ — „

egy család - - - - - 3 „ ez. p.

és ezt hat hónapra; ki tovább mulat, a' 7-ik hónapra újra fizet.

Most kérdem még egyszer: van-e más olyan ferdőhely, hol valaki minden szükségeit hetenként 7 pengő forint költséggel fedezhesse, 's lehet-e ok e' szerint drágaságra panaszkodni? 'S hogy mind e' mellett is valaki az élelmet drágának ne találja, jegyezze-meg, hogy Graefenbergben mód nélkül eszik az ember, 's rendszerint mindenki többet, mint a' mennyivel élését lecsillapithatja. Az élelem a' mellett jó és nagy mennyiségű, az étvágy pedig mindig rendkívüli, minek oka a' sok mozgás, gyakori frissítés, ferdés 's leginkább az erős izzadás, melly által temérdek nedvesség takarodik ki 's mellynek újra vissza kell pótoltatni. Hogy képzele lehessen valakinek arról, mily nagy az elemésztés Graefenbergben, feljegyzem ide, mennyi élelemnemű kél el egy nyári nap:

Marhahús mintegy - - - - - 2 mássa

Bornyúhús - - - - - 2 „

Borbécs-(őrü) hús	-	-	1 mázsa	50 font.
Sertéshús	-	-	1 „	50 „
Récze	-	-	50 darab	
Csirke	-	-	160 „	
Riskása	-	-	1/4 véka.	
Zsemlekása	-	-	1/4 véka.	
Irosvaj reggelire				
vagy özsönyára	-	-	60 font.	
Kenyér 6 véka lisztből				
Téj 480 meszely.				
Aszúszilva 1 véka.				
Hal				
Tojás	500.			
Süteménynek	1 véka liszt.			

Nem szükség említenem, hogy ezek nem mind egyszerre tételnek az asztalra; hanem vegyünk fel csak például egy nyári ebédet, 's levesre, sóbafőttre, mártásra, sültre, becsinálásra, süteményre 's kenyérre legalább is 5 mázsa éték megye el, 's ha ide számláljuk a reggeli 's estvéli ételt, meglehet fogni, mennyit esznek Graefenbergben 's a' 4 ft. egy hétre bizonyosan nem sok.

Még említenem kell, hogy a Graefenbergbe szándékozó ne terhelje pákját sok szép öltözettel; inkább csak kényelmességére nézzen, mivel ott a' külső cziczomára senki sem ügyel, nincsen is reá idő, inkább tanácslom, hogy

a' helyett hozzon magával vagy 6 lepedőt, néhány asztalkendőt, több használt gyoicsdarabokat boritéknak, egy csomó kendőt, két pár pántoflit, egy pár erős vízbe való csizmát, egy meleg jáponikát (Schlafrock,) melly kivált a' zuhanyferdés után jó szolgálatot teszzen 's egy köpenyeget. A' lepedőkkel megszáritja az ember testét a' ferdés után, a' pántoflit pedig ferdés alatt használja. Lehet ugyan szalmából font e' féle pántoflit ott helyben kapni egy asztalfelett szolgáló János nevű legénynél, de nagy példány nem igen van. A' többi szükségeseket vagy János által, vagy Freiwaldauból meg lehet szerezni. Könyvek' behozatala meg van ugyan tiltva, még is a' gyanútalan irományokat általbe csátják a' határszélen. Általjában a' harmincezerdi tisztek, mint Graefenbergben hallottam, mindig udvariasak 's barátságosak, mennyire hivataluk engedi.

(Itt Munde azon vendégek' intésére, kik valamit Graefenbergben vettek 's Prussiába vinni szándékoznak, elbeszéli maga történetét a' Patzschkaui harmintzadnál, hogyan térítették 's büntették-meg 8 tallér 's 8 garasig, 's tanácsolja, hogy minden csekélységet pakolatlan hagyjanak, hogy a' határszélnél feladhassák 's ez által a' kipakolástól és hosszas mulatástól megmenekedjenek.

Továbbá leírja az utat Dresdától Graefenbergig. Hanem mivel ez a magyaroknak érdektelen, innen kihagyatott).

Graefenbergből elutazásakor őrizkedjék a vendég, nehogy valamelly freiwaldai szekeressel hosszú útra egyezkedjék, hanem töstént határozza meg a teendő útnak árát 's adjon felpénzül nekie néhány krajczárt, de a szekérbérből semmit se fizessen ki. Tudok eseteket, midőn az idegenektől igen mérsékelt szekérbért kértek, de midőn menni kellett, azt jóval felhágatták 's ilyenkor nincs az embernek ideje új szekerest keresni. En megalkudtam volt Seidel-lel Freibergig, 's reméltém, hogy olcsón és kényelmesen hazamehetek. De ő már másnap különféle fogással nem akart tovább menni, a' harmadik nap pedig, bár többet is ígértem, nem akart tovább mozdulni 's így kénytelen voltam más szekeret fogadni, többször változtatni, minél fogva, sokkal többel kellett beérnem, mintsem Seiddel megalkudtam volt, kinek már az alkúkor feltett szándéka volt, hogy engem tovább ne vigyen, mint érdeke kívánta.

Ideragasztom kivonatban a' graefenbergi intézet' házi rendeleteit.

1. §.

Minden vendég alája adja magát az 'ország' törvényének. A' szerencsejátékok mind ezen tekintetből, mind az egészségre ártalmas befolyásukért meg nem engedtetnek.

2. §.

Minden megérkezőnek úti levelével kell magát hitelesíteni.

5. §.

A' megérkezőnek előre megrendelt szállása töstent kimutattatik. a)

4. §.

A' ferdés' idejét, helyét 's használását csak én (Priesznitz) határozom meg.

5. §.

Egy személynek szolgálatja (a' fordőszolga vagy szolgálónak) hetenként fizetendő 40 xrért lesz megteendő.

a) Itt mindazáltal a' már mondottira, a' Priesznitz' tulajdon nyilatkozatára figyelmeztetem olvasóimat, hogy t. i. nekie nem mindig lehet a' megrendelt szállást üresen tartani, 's hogy a' ki pénzt beküldte, ezt ugyan mindig, de előre rendelt szállását nem mindig kaphatja meg.

6. §.

A' hozott cselédeknek, ha jut, hely adatik és élelem, de csak azon feltétellel, hogy az uraság maga fizesse 's én velek számolásba ne elegyedjem. b) Dohányozni a' cselédeknek csak a' nekik kimutatott szobában vagy a' szabadban lehet; az épületekben nem kell gyertyával járniok, hogy kár ne történjék, melly ha lesz, urok fogja azt megtéríteni. A' cselédek szokott órában csengettyűszóra gyűlnek egybe asztalhoz, onnan semmit el nem visznek, hanem éhségököt ott csendesítik le. Étél 's egyéb feletti panaszukat urak által juttatják hozám. Vizet ablakon kiönteni 's rukát vagy boritékot ferdőkádakban kimosni nem szabad c)

7. §.

Cselédeknek, kik curával nem élnek, a' kádakbani ferdés szorosan tiltatik, valamint a' ruháknak szobákban és folyosókon mosása.

b) Általában tanácsos magával cselédet hozni, mivel tartása nem költséges és a' graefenbergi legények részint nem igen vetélkednek a' kész szolgáltatásban.

c) Mind e' mellett gyakran megteszik ezt magok a' ferdőszolgák is, mit csak azért említek, hogy a' figyelmesített vendégek ezt magok ne engedjék megtörténni, mivel Priesznitznek lehetetlen mindenütt jelen lenni 's mindent szemmel tartani.

Ennek, valamint más rendeleteknek ismételt áthágása' esetében az uraságok más szállás' fogadására kéretnek.

8. §.

Istálló és szekérszín csak egyszeri meghálásra adatik. A' kik lovas szekerőket haza nem küldik, a' faluban vagy Freiwaldauban kell tartaniok. Az egyszeri meghálás' idejére lovak tartásáról gondoskodás tétetett.

9. §.

Kutyákat tartani nem lehet 's ezeknek étel semmi feltétel alatt sem tartatik.

10. §.

Uraságoknak, kik betegségök mián asztalhoz nem jöhetnek, ételök a' szobába küldetik. De edényről magoknak kell gondoskodniok 's az étel' áráról velém egyezkedniök, mivel az étkek' illyes elosztogatásukban káron van. d) Ebéd és vacsorára csengettyűvel adatik jel.

d) Mind e' mellett is az asztali edények, jöllehet nyárban 200 személyre is elegendő volt, két hónap múlva annyira apadtak, hogy alig volt elég 50 személyre, mi részint onnan esett, mivel az uraságok közül, kik ételöket szobájokba vitették, egyik sem gondoskodott edényről.

11. §.

Dohányozni a' teremben csak azután lehet, ha az asztalt elszedték. e)

12. §.

Tárgyér 's t. e' felét szállására vinni vagy eselédja által vitetni senkinek sem lehet. Ezért az asztali szolgálhoz kell folyamodni.

13. §.

Gyujtható eszözökkel vigyazva kell járni. A' cselédek 10 órakor feküdjenek le, részint hogy a' betegeket ne háborítsák; részint erkölcsiség' okáért. f)

14. §.

A' fizetés szállás, étel, szolgálatért 's th. szombaton dél előtt történik.

e) Ezen rendeletet is, könnyen lehet gondolni, gyakran áthágják.

f) Még is nem egyszer háborították álmunkat lármajók által az idegenek és szolgák. A' nagy deszkaháznál minden éjjel játszó társaság volt, mely rendszerint eifelig meglehetősen lármás és saj kösött vesztegette pénzét 's egészségét 's még ezen felül másoknak is alkalmatlanságot szerzett.

15. §.

Elmenetelőkkor az uraságok a' szolgálknak szánt jutalompénzt méltóztassanak nekem általadni egyenlő kioszthatás végett.

16. §.

Reggeli hatodfél óra előtt minden zaj kerülendő, ne hogy a' betegek' nyugalma háborittassék.

Orvosságokkali élés egyszer mint más-kor tiltatik.

Julius' 1-én, 1835.

Priesznitz V.

MÁSODIK SZAKASZ.

A' c u r a.

Priesznitz azt mondja: minden betegség, melyet nem idegen test általi külső bántás okozott, rossz nedvekből származik, mellyek miatt vagy az egész test beteg, vagy annak külön részein jelenik meg a' fájdalom. Azért intézetének egész iránya az, hogy a' rossz nedvek (a' betegség' anyagai, kovászhai, kóranyagok, Krankheittstoffe) a' testből kiűzettessenek 's jobb nedvek által kipótoltassanak. E' végre olly eszközöket használ, mellyek hatalmában vannak, úgymint vizet, levegőt, mozgást, életrendet (diaetát). Nem vitatom, van-e igaza, hogy minden betegséget, vagy legalább azoknak okait a' rossz nedvekből származni állítja; de állhatatosan folytatott gyógyítás-

módjának következtetései állítását igazolni láttatnak, mert az épen most említett négy eszközzel ő egy átaljában mind azon betegségeket meggyógyítja, mellyeket az orvosok gyógyszerrel gyógyíthatóknak mondanak. Egyébiránt már a' múlt század' néhány nagy hírű orvosai a' Priesznitz' módjával nagyon megegyező gyógyításmódot ajánlottak. Villaume, de l' homme nevű könyvben (braunschweigi kiadás 1792.) a' 192-ik lapon csak nem egészen a' Priesznitz' gyógymódja íratik le a' rheumás fájdalmak ellen: hideg feredő, hideg étkek, szabad levegőn mozgás, óvakodás szeszes italoktól, fűszerektől. Előbbi lapokon nagyon komoly intések vannak a' gyakori orvossággal élés ellen, 's a' mondatik: ha hiba soha nem akarni orvoshoz folyamodni, még nagyobb hiba minden kornyadozásért orvost, patikát felzaklatni, holott a' természet minden külső erőlködő behatások nélkül is a' legtöbb esetekben önkényesen segít, csak nyugalom és mértékletesség által idő engedtessek nekie.)

Testben a' rossz nedvet különbféle okok származtatják; főképen az igen sok ártalmas táplálékok, a' bőrnek megakadályoztatott gőzölgése, mozgás' hiánya, heves 's a' testre erőszakkal ható indulatok, mint harag, bosszanko-

dás, bú, aggodás. Ártalmas táplálékok közé számlál Priesznitz minden csípős, hevítő, izgató italokat 's fűszereket, mint pálinkát, bort, sert, kávé, théát, fűszeres csokoládét, eczetsavanyokat, borsot, szegfűt, gyömbért, mustárt; általánosan minden indiai fűszereket, besózott halakat 's más a' féle húsokat, nevezetesen a' besózott sertéshúsokat, mellyek a' gyógyítás alatt szorosan tiltatnak. Kevésbé tilt, — ámbár bajosan emészthetők — állati kövérségeket, tésztanemüket, sertés-, liba- és réczehúsokat; csak a' mértékletességet ajánlja ezekre nézve a' gyenge gyomrúaknak.

Az igen sok táplálékok azoknál, kik könnyen emésztenek, igen sok és vastag nedveket szármoztatnak, mellyek sokféle bajokat vonnak magok után; ha pedig a' sok táplálékok egészen meg nem emésztetnek, némi üledés marad a' gyomorban, melly egészen megromlik, 's a' testbe csípős, rothadt anyagokat szór szélyel. Azért gyakran az emésztetlenség halált koz.

Állittatik általánosan, hogy egy állapotott korú emberből naponként három font felesleges anyag gözőlg ki. Ellehet hát gondolni, milly ártalmas megháborítás történik a' testben, ha azon anyagból bár kevés rész is a'

testben megreked. Sok betegséget meglehet szüntetni csak az által is, ha a' test' gőzölgése elősegítették és a' test egyszer kétszer izadásba hozatik. A' bőr sokkal fontosabb része a' testnek, mint közönségesen tartatik, 's még is még olyan emberek is, kik jól tudják, milly szükséges az egészség' fenntartására a' bőrt ép erőben tartani, azt megbócsáthatlan könnyelműséggel elmúlatják. Miért nem figyelmeztetnek minket erre az orvosok? mivel azoknak nagyobb része elvan puhulva, és a' hideg vizet még önegészségére nézve is kényeskedik használni, és így igen nagy megerőltetésnek tartja azt betegeinek ajánlani. A' test' gyakori mosását úgy tekintik, mint valami kivihetetlent; azonban készek minden tartózkodás nélkül egész familiákat megpurgálni és hányatni, mellyek valójában a' testnek nem nagy javára válnak.

A' testnek illy szükséges gőzölgését nagyon előmozdítja a' hideg víznek külső használásán kívül annak ivása, és a' szabad levegőbeni mozgás. Ez által a' testben sok dugulások, rekedések megszűnnek és a' nedvek rendes keringésbe jönnek, ehez járulván a' friss levegő' jóltevőisége.

A' testre nézve igen fontos mentől többször a' friss levegővel érintkezésbe jöni, mert

a' levegőben van az éltetőelv (Lebensprin-
cip). Legfőbbképen az abban találtató savanyí-
tó (Sauerstoff) az, melly az élet' szikráját lo-
bogtatja, 's mentől inkább hiányozik fris le-
vegőnk, annál inkább csak pislog e' szikrá, 's
ha egészen megfosztatunk attól, ez is egészen
kialszik. A' savanyító az, a' mi a' gyertya' láng-
ját táplálja; tedd oda a' gyertyát, hol a' leve-
gő megvan merőben rekedve, elalszik. Épen
így van életerőnkkel. Mentől kevesebb levegő,
annál kevesebb savanyító és annál kevesebb
élet.

A' lélek' fergeteges indulatainak, szenvedel-
meinek milly ártalmas befolyása legyen a' test'
egészségére, tudva levőbb, mintsem arról sokat
kelljen beszélni. Ha nem lehet is egészen, a'
lehetőségig kerülni kell azokat; a' haragot le-
het zabolázni, lehet a' felingerlődés' okait,
körülményeit kerülni; az okosságra figyelmez-
ve, lehet találni olly szempontokra, mellyekből
a' szenvedéseket nem látja az ember olly ko-
mor alakban. Lehet a' szükségek' kevesítésével,
egyszerűsítésével a' gondokat is kevesíteni. Bi-
zonynyára nincs olly állapot, mellyet így vala-
mennyré javítani ne lehetne.

Még a' szükséges ivásnak elmú-
lasztása is sok roszt okoz: vastag,
nyúlós nedveket és csípősséget a' vérben; ezek

annál keményebben megülepnek, mennél kevesebb víz járul felolvasztásukra. Nagy tévelygés azt hinni, hogy a' théa, kávé, ser kipótolhatják a' vizet; még is ezt sokan hiszik, kivált a' fejérnépek. Nincs jobb felolvasztó szer a' természetben a' víznél; 's midőn víz által a' csípős, nyúlós anyagokat felolvasztjuk, egyszersmind általa új életet öntünk a' testbe, mert a' víznek egyik alkotó része az említett életadó savanyító. Némellyek azzal mentik magukat, hogy nem szomjúznak 's a' vizet szomjútlan le nem nyelhetik: de e' csak kényeskedés. Próbálják meg csak naponként kevés vízzel megkezdeni, kivált reggeli evés előtt, meglátják, hogy könnyen hozzá szoknak, magukat jól fogják érezni, ha mindjárt egyelőre a' gyomorban felolvadozni kezdő nyálkasság egy kis roszullétet okoz is.

Ambár az előre bocsátott intések csekélyek és rövidek, még is megvagyok győződve, hogy ha jó móddal, értelmesen használtatnak, egy sereg nyavalyának elejét veszik. A' ki ezekről bővebben akar olvasni, útásítom a' Fabricius' és Zoczek' munkáira. *)|

*) Dr. Fabricius. Das Ganze der Heilkunst mit kaltem Wasser. Leipzig 1834. bei Geibel. Zoczek. Triumph der Heilkunst mit kaltem Wasser. L. Hartleben. 1836.

A' mondottakból nyilvános, hogy ha nem is minden, de legtöbb betegségek a' Priesznitz ítélőszéke (forum) eleibe tartoznak, 's hogy az ő módja szerint minden nemű szenvedők ha nem is mindenkor tökéletes gyógyulást, de állapotjuk' jobbulását reménylhetik. Ezen gyógyulás vagy jobbulás nem csak attól függ, ha a' cura állhatatosan és értelmesen folytattatik, hanem főképen attól, ha valljon van-e a' testben annyi életerő, mennyi a' betegségen erőt vehessen 's azt a' testből kiűzhesse. A' hol kevés életerő van még, a' rossz pedig régi, megrögzött: valamint más orvosi bánástól, úgy ezen curától sem lehet tökéletes helyre állást várni; a' természet húzamos küzdésben marad a' betegséggel, de azt soha meg nem győzheti, sőt megtörténhetik, hogy ezen cura által nagyon felizgattatván a' testben mintegy szunnyadozó anyagai a' betegségnek, 's a' természet nem bírván őket kiűzni: a' betegség fájdalmasabbá válik, mint p. o. a' régi megrögzött köszvényben, kénesötöli sorvadásban; de az ilyen betegek más gyógyításmódtól is keveset várhatnak.

Természettűli hatást, fogamatot nem kell kívánni a' vízcurától; de bizvást többet reménylhetni, mint más curáktól. Azt sem kell hianni, hogy a' víz néhány nap alatt az eszten-

dók óta magát megfészkelte ellenséget kiűzhesse. A' vízcura' munkássága áll a' test erősítéséből, az életerő' neveléséből, a' kigőzölgés' előmozdításából 's jobb nedvek' készítéséből. Tehát csak lassanként, de annál bizonyosabban megtalálja és kiűzi a' testben lappangó roszt. Egyátalján nagyon tévelygő vélemény az, mintha az orvos, beadott orvosságával, a' betegséget, mint egy rossz adóst a' házból, kilódithatná. 'S csak ezen vélemény okozza, hogy sok ember teljességgel meg nem foghatja, mikép lehessen a' csupa vízzel — minden más orvosi szer nélkül — olly nagy dolgokat véghez vinni. Életerőt egy orvos sem teremthet 's ha van mód azt nevelni, bizonyosan nem orvosi szerek, hanem olly szerek által lehet, mellyeket a' természet nem pénzért ad, és ezek: a' levegő, víz, mozgás és életrend.

Fő dolga minden curának, a' testben a' csípős, vastag, nyálkás nedveket felolvasztani 's a' nemesebb részről elvonva, a' kevésbé nemesekre 's ezeknél fogva egészen' eltávoztatni. Ezt semmi a' víznél jobban, könnyebben meg nem teszi, mert ez nem csak belőlről felolvasztva munkál, hanem az által is, hogy a' bőrt ingerli, a' betegség' anyagát kifelé vonja és kiválasztja; elűzi a' betegsé-

get a' nemesebb részekről, nevezetesen az emésztés' útjairól, mellyeken azután annál könnyebben készülnek a' jó nedvek; emeli az étvágyat, és a' test, mivel ennél fogva bővebb erőt-adó táplálatot fogadhat el, több erővel bírand, a' betegség' anyagait magából kiűzni. Priesznitz alapelve ez: tartassék a' test mindig mentől jobb erőben. Tehát az étvágy kielégítését soha nem tiltja, hanem a' természet-re bizza kimutatni a' betegnek étvágyánál fogva a' többet vagy kevesebbet; a' természet pedig soha nem tévelyeg, kivéve ha valaki elkenyesedve nem ismeri a' természet' igaz mértékét és nem tudja, mi a' különbség a' jóllakás és torkig lakás közt. Épen így természetre bizza Priesznitz a' gyógyítás' egész folyamatját, a' nélkül, hogy azt bizonyos hatásában meghatároítsa, 's ő a' curában csak a' többet vagy kevesebbet szabja ki olly móddal, hogy a' felizgatott vagy a' felizgatandó kóroanyag a' beteg erejével mindig helyes irányban legyen, a' mit ő értelmes észrevételei után 's ügyes gyakorlottságánál fogva igen jól tud. Tehát tulajdonképen a' természet határozza meg a' gyógyítás' rendjét és módját, 's minthogy ez soha el nem véti maga útját — a' mi pedig a' legjobb orvosnál is megtörténik — 's minthogy a' víz-curának fő iránya az, hogy a' betegség' anya-

gát a bőrre kihuzza 's azt a' belső gyengébb, nemesebb, érzékenyebb részekről elhárítsa, legtöbbnyire a' történik meg a' cura alatt, hogy a' test' szélső részeire (extremitasaira) vonják ki magokat a' betegség' anyagai, melly miatt gyakorta egyszerre ötven, sőt, száz ötven kelevény is elborítja a' testet. Akár milly kellemtelen is ez, de mivel bizonyos jele a' cura sükerének, örömet türi mindenki mentől több keléseit.

Gyomor-és ingyengeségben 's átaljában olly szenvedésekben, mellyek nem nedvek romlásától származnak; a' hol a' bőr' munkássága 's az ízek' élénksége lankadt és erővesztett: vagy nem jelennek meg a' kelevények és kiütések, vagy kevés számmal. Sőt azoknál is, kiknek betegségeik romlott nedvtől származik, de életerejük gyengébb, mintsem az anyagot a' bőrre kiűzhették: vagy kevés, vagy semmi kelevények nem mutatkoznak. Ezeknek hosszas curára kell magokat elszánni; csendes izzadással, mérsékelt feredéssel vagy csupa mosódással, csupa hideg víz ivással és minden csípős, savanyú, kövér ételek' elkerülése által enyhíthetik szenvedéseiket.

Alig szükséges megemlítenem, hogy az izzadással egy sereg ártalmas anyag takarodik ki a' testből, de egyszer'smind jó nedvek is,

mellyeket azután ki kell pótolni. Azért van olly bámulandó étvágyuk a' Graefenbergi vendégeknek, mellyet a' hideg víz, többnyire hideg étkek, szabad levegőni mozgás még jobban kisztenek. A' testbeli nedvek' gyakori kicserélődése bizonyosan segít a' betegséget kiűzni 's a' testnek azon újjá születését eszközölni, mellyet majd minden betegek a' cura' végével magukban éreznek.

Az izzadás nevezetesen elősegíti a' bőr' elevenülését is, 's kiváltképen hasznos annak a' feredés előtti felizgatására, melly által a' bőr annál erősebben felingereltetik. Egyéb iránt, minthogy ezen izzadás nem erőlködő mozgásból, sem belőlről izgató szerekből származik, a' testet nem bántja, nem gyengíti 's a' melegségből a' hidegbe való sebes átmenetel semmi bajt nem okozhat, a' mint ezt száz példa bizonyítja naponként még gyenge fejérnépek, gyermekek, vénék, sőt mellbeli betegségben sinlődők körül is.

Azon betegségek, mellyeknek meggyógyításához kevés reménység van 's mellyeket Priesznitz sem vállal soha fel: a' nyavalyatörés ha olly nagy, hogy öntudatvesztéssel jár, tudósorvadás 's régi gutaütés. Az illy betegségben szenvedők addig Graefenbergbe ne induljanak, míg Priesznitztól befogad-

tatásukról bizonyossá nem tétetnek, mert meg-
eshetik, ok nélkül tennék útjokat. Másféle több-
nyire minden hosszas lefolyású (chronicus) be-
tegségekben gyógyulást, legalább enyhülést
mindenkor lehet várni, félni pedig semmit sem,
mert a' legrosszabb esetben is annyi haszna
mindíg lesz a' graefenbergi ferdőnek, mint a-
kármellyeknek egyebütt.

A' cura alatt tehát figyelmeznünk kell
életrendre (diaetára) izzadásra, hideg
víz' külső 's belső használására. Az

Életrendet (diaetát)

KERTÉSZ JÓZSI

illetőleg fennebb már megmondottam,
melly táplálékokat tart Priesznitz egyátaljánban
ártalmasoknak, a' mellyeket merőben tilt a' cura
alatt. Itt minden izgató italok, mint bor, ká-
vé, ser, théa annyival ártalmasabbak, minthogy
már maga a' cura szünteleni izgatásban tartja
a' testet. Azért ezen italokat Graefenbergben
nem is látni. Történt ugyan, hogy dámáknak
sopánkodó kérésökre, különös innepélyes al-
kalommal, megengedte, hogy vagy egyszer ká-
véval és théával kedveskéjüket tölthessék:
sőt megengedte a' bort is nagyon kis mér-
tékben, de úgy hogy azokra ellenhatásúl egy
jó csomó vizet kellett inni. Ámbár kevés théa

kávé, bor, kivált nagyon ritkán, nem sokat árthatnak, de még is javaslom a' vízcurával élőknek, hagyjanak békét azoknak merőben, mert azon othon, hol a' kísértés gyakoribb 's hatalmasabb is, mint Graefenbergben, ha csak egyszer is megszegik a' tilalmat, azután apránként számba sem veszik, 's így az egész cura füstbe megy. Ném kell azt hinni, hogy az artalom elhárítatik, ha a' théa vagy kávé olly gyengén főzetik is, hogy alig csak ize maradjon; már csak az által is árt, hogy meleg, mert melegsége által a' gyomrot gyengíti. Ha még is okvetetlen kávét akarunk inni, igyunk tehát nagyon keveset és hideg vízzel graefenbergileg jó formán nyomtassuk le. Azt mit a' kávé és théa gyomorgyengítéséről mondek, érteni kell minden meleg italról, levesről 's minden forrómelegen lenyelt ételről. Csak hibás képzet, hogy az étel melegen jobb ízű volna, mint egy kevésé hűtve. A' meleg nem csak a' gyomornak, hanem a' fognak is árt. Graefenbergben senki forrót nem eszik, kivált azok, kik gyenge emésztés' betegek, levest nem kapnak 's más ételőket hűtve eszik. A' meleg étel és ital annál veszedelmesebben hat a' fogakra, mivel ott az asztalnál mindig hideg vizet kell inni.

Némelyek tiltják a' hideg vizet az asztalnál. Valóban ennél alaptalanabb tilalom nincsen, mert mindenki jól érzi magát utána, a természet pedig sürgetőleg megkívánja. Azt hiszik, hogy árt a' fogaknak; igen is árt annak, ki az ételt forró melegen eszi; de az ételt hűtve kell enni, kívánt a' gyermekeknek; inni kell reá tiszta friss hideg vizet, 's így nem hogy ártana, sőt az ember felvidul reá, könnyebben emészt 's asztal után nem fittyen le feje álmosan. Sok friss víznek ételközbeni ivása bor vagy ser helyett kiváltképen azoknak nagyon ajánlandó, kik főbeli vértódulással bajlódnak. Az orvosi theoriák kárhóztatják az ételközbeni vízivást; a' tapasztalás pedig azt bizonyítja, hogy a' vízivás nem hogy haborgatná, sőt elősegíti az emésztést. Ki kövért eszik, igyék csak bátran és vitézül friss hideg vizet reá, 's ez bizonyosan jobban felolvasztja és ártalmatlanná teszi a' kövért, mint a' bor és liqueurök. Priesznitz szünetnélkül ajánlja a' vizet a' sertéssültre 's a' kövér bőjtős eledelekre, 's a' következés mindig igazolja őtet. De szerfeletti vizet sem kell inni, mert az az étet igen elhígitná. Három négy jó pohárral, mintegy kupányi, elégséges. Mindjárt asztal után sem jó sok vizet inni, hanem a' szomjúságot csak kisebb mennyiségben kell apránként kielé-

gíteni. Valljon asztal után járni, állni, ülni vagy alunni jobb? sokféleként vitattatik. Priesznitz csendes mozgást ajánl, mikor meleg van, árnyékos helyen. Kik ezen tanácsát követik, jól érzik reá magokat.

Az indiai fűszerek, mint bors, fahéj, szegfű, gyömbér igen erős ingerlők, gyakran és bőven használva a' legerősebb egészségnek is ártanak. Önkényt értődik tehát, hogy a' curával élőknek lelkesmeretesen el kell azokat kerülni; azok az indiaiak' számára valók, kiknek a' hev klíma olly nagy bádjadságot okoz, hogy a' fűszerek erős ingerlése szükséges, legalább nem ártalmas. A' mi klímánkban, hol a' tömöttebb 's annál fogva savanyító levegő gyuladós betegségekre való hajlandóságot okoz, az erős ingerek, mint a' bor és fűszerektőliek, csak nevelik azon hajlandóságot. Priesznitz' alap-elve ez: „Használjuk mi az itt termő fűszereket 's az afrikaiak az ott termőket.“ A természet gondoskodott rólunk, 's minthogy a' klíma egyforma befolyással van a' plántákra, mint az emberekre, az egy klíma alattiak egymáshoz legjobban illenek, azért a' honi fűszerek' mérséklett használatát megengedi, mint a' köményt, majoránt 's több e'féléket, sőt a' tormát is a' sóban főtt mellé. Kivételként megengedi a' mustárt is azoknak, kik nem bajlód-

nak köszvénynyel, sömörgős kiütésekkel 's ezekhez hasonlókkal. Alig szükség megemlíteni, hogy a' savanyú ételeket kerülni kell azoknak, kik csípősséget, savanyúságot akarnak testökből kiűzni. Csak nyíran jő Graefenbergben asztalra mind sós ugorka, mind eczetes saláta, de csak néhányan esznek ezekből. Azonban azt gondolom, hogy mind ezek, mind a' sok kövérségek, kolbászok, sertéshúsok, réczék 's ezekhez hasonlók elmaradhatnának igen hasznosan, noha ott kevesebbet ártanak, mert a' mindennapi kemény izzadások, ferdések, gondoktoli, bajoktoli mentten létel 's gyakori vízivás a' testet erősítik, az emésztést könnyebbitik 's az ártalmast sebesen elűzik. De Graefenbergben kívül, hol a' cura csak felemáson foly, dologgal és ülő életmóddal csak ártanak. Rendszerinti étkek Graefenbergben marhahúsleves (gyakran galuskával), sóbafőtt tormával vagy másféle mártással, marha pecsenye, juh-, bornyú-, sertés-, öz-, récze- 's más majorságsültek, szilvával, krumplival, különbféle tésztaemük u. m. strudlik, fánkrok, lepények, és még rizskása, olaszkáposzta 's egyéb zöldségek, de ezek ritkábban, mint a' húsneemük, néha madarak és halak. Reggelire, vacsorára soha, sem egyéb, mint téj, vaj, közkenyér. Ki fejeér kenyeret akar, vennie kell. A'

téj kövér, jó, kellemes ízű, valamint a' vaj is. Télben vacsorára főtt. vagy sült krumpoli is adatik, de ezeket nem ajánlom, mert bajosan emészthetők 's álmod rontanak. Hogy Graefenbergben sokat esznek említettem; ezt ártalmasnak találtam 's azért figyelmeztetem újbán olvasóimat, de ezzel nem kívánom elijeszteni illő magok táplálásoktól: az étvágyat mindig ki kell elégíteni, de sokat enni nem kell. Hypochondriában levőknek, kik egyszer igen sokat, másszor igen keveset szoktak enni, kiváltképen ajánlandó, hogy étel közben sokat igyanak, hogy gyomruk nagy részben vízzel megtelve, benne kevesebb hely maradjon az ételnek. Egyáltalában ezeknek nagyon hasznos a' bő vízivás. Sózott húsok, halak, heringek 's más e' félek ártanak, mert a' test' nedvét csíposítik; a' sajt sem egészséges 's még ártóbb az előbbieknél, mert az egy romlott étel, sőt, mint Hufeland mondja, uem is étel, hanem csupa ingerlő eszköz, melly mindig rossz nedvet termeszt. A' cura alatt tegye kiki magának kötelességévé erőt adó, de egyszerű ételekkel élni, hogy az által gyomrát legjobban eltartóztathassa az igen sok evéstől, mert a' hi keresgélt, mesterkélt nyaláncságok azt ingerlik.

Említettem már, hogy a' szabad levegőn való gyakori mozgás nevezetesen elősegíti a' curát. Szabja magának az ember törvényül kétszer legalább mindennap egy egy óráig sétálni vagy valamit a' szabadban dolgozni, fel nem hagyva azzal más rossz időben is. Graefenbergben mikor télben rossz idő van, fát vág vagy csépel az ember. Mozgás nélkül a' vízcuramérő kín, mert a' bő vízzel szüntelen hideg érzést szül, melyet csak mozgás által lehet elnyomni. Mesterséges melegítéssel éppen nem kell elüzni, mert az a' cura céljával ellenkező; tehát a' kemencze' melegét teljesen kerülni kell, hanem inkább hűves, vagy csak kevésbé fűtött helyen, mozgás által kell a' testet felmelegíteni, Különösen kerülni kell a' hidegből melegbe való hirtelen átmenetelt a' ferdés vagy zuhany után. Melegen sem kell soha öltözködni, hanem csak annyira, hogy a' hideg nagyon erős behatása kerültesse el. A' testet egy csomó meleg köntőssel terhelni éppen olly ártalmas, mint az erős kemenczemeleg. A' szabad mozgást és nedvek' keringését is akadályoztatja. Ártalmas minden szőrruha közvetlenül a' testen. A' ki csak nyolcz napig él vízcurával, minden baj nélkül elvetheti azt, ha egész életén keresztül hozzá volt is szokva. Ismertem Graefenbergben ollyakat, kiknek testöket

addig egy csepp hideg víz sem érte, 's már több esztendő óta ingeik alatt a' bőrön flanelt viséltek 's ők magok bámultak azon, hogy octoberben néhány ferdés és öt vagy hatszori izadás után az erdőhen levetkezhettek 's testöket néhány perczig a' hideg víz hehatásának kitehették, flaneleiket elvethették, csupán vászon inggel megérvén, a' nélkül, hogy legkisebb roszüllételt éreztek légyen. Ki testét hideg vízzel megmossa, legjobb annak a' lenvászon változó, ez a' testet nem ingerli és gyengíti, mint a' gyapjú szövetek. A' vászon változón felyül lehetnek még ezek is télben csak nem a' bőrön. — Télben Priesznitz gyapjú szövet helyett ingén 's lábravalóján felyül őz bőrből valót visel. Az igen meleg ágy is ártalmas a' fennebbi okokból; legjobb a' szörmátrácok és gyapottas paplanyok. Ször helyett hinárral (Seegras) töltve is megjár a' mátrác. Télben vékonytólóderékaly sem árt.

Alig szükség emliteni, hogy a' lakó- 's hálószobák' ablakait mindennap egy pár óráig nyitva kell tartani a' fris levegő' bebocsátására, én tíz R. grádusi hidegben is alszom nyitott ablakkal minden baj nélkül, csak arra ügyelek, hogy levegővonat ne járjon keresztül rajtam. Ajánlom az ilyen hálást mind azoknak, kik főbeli vértolódással bajlódnak, ha nincs az más egyébalkalmatlanságokra, a' mi a' vízcsura alatt bajosan is lehetne.

Az izzadás.

Kezdőnek igen kellemetlen, de hamar hozá szokik, kiváltképen a' heves vérűeknek kiállhatatlan a' beburkolt fekvéssel ösrekötött felizgattatás. De ha az izzadás megered, már legottan könnyebben érzi magát az ember 's még nagyobbat lehet könnyebbíteni ablaknyitással, vízivással. Az a' mód, mellyel az ember izzadásba hozatik, egészen Priesznitz' találmánya, 's több féle hasznaiért megérdemli hogy azt kövessék orvosok, nemorvosok. Ezen mód által nem izgattatik fel belsőképen erőszakosan az egész izrendszer, 's következőleg nem gyengül a' test, még is a' czél egészen elértek; nem kinozza a' tüdőt forróhév levegő' beszívásával, mind a' gőzferdőkbeu, hanem a' tüdőt egészen csendes állapotban hagyja, mivel ablaknyitással mindig friss levegőt ad, e' mellett a' nevedő felizgattatás fertály és fél óra közbeni hideg vízivással csillapítatik 's ez által a' mi árthatna, a' vérnek mell és főre tolódása, elkerültek. Ez az egyetlen izzadásmód, mellyet az ember hónapokig, sőt egész esztendő által folytathat minden gyengülés nélkül, tehát egyetlen mód, melly által régi megrögzött kóranyagok, mellyek

hosszas, tartós behatást kívánnak, elűzethetnek. Mint igen hasznos mód kiváltképen ajánlható köszvényeseknek és kénesőtöli sorvadásban sinlőknek. Alig foghatom meg, hogy ajánlhat más izzasztó módot azon orvos, ki ezt ismeri.

Mi haszna van az izzadásnak a' vízcuránál, midőn részint felolvasztja a' betegség' anyagait, részint elűzi, midőn a' bőrt inkább elkészíti az izzadást követő hideg ferdő' hatásának elfogadására, tehát a' behatást neveli, midőn a' nedveket rendesebb keringésbe hozni segíti, minden dugulásokat elhárít: ezt a' mondhatja meg legjobban, kinek alkalma volt látni Graefenbergben sok és különféle betegségek gyógyulásának folyamatját. Ezen izzasztás használtatik minden betegségben, hol a' betegség' oka rossz nedvekben van; csak akkor nem, mikor a' szenvedés a' testnek meghatározott bizonyos részén van, mint a' térdgümő (Gliedschwamm).

Az izzasztás' módja ez: a' beteg egy vastag gyapjúpokróczba szorosan beburkoltatik s így lefeküve még paplany is tétetik reá, hogy ezeknél fogva a' testből kisugárzó melegség a' test' köréből el ne távozhasson, hanem ott egybegyűljön. Ezen illy móddal a' test körül összegyűlő melegség' bővsége az, a' mi az izzadást

a' testből kicsalja, nem pedig valami belső eszköz általi felizgattatás, melly az izzadást kikaklatná. A' verejték' kiütése előtti csekély felizgatódás hamar elszűnik. E' végre a' szolga úgy teríti ki az ágyba a' pokróczot, hogy annak egyik szélére az ember reá fekhessék, a' másik tágosabb széle áll a' falfelé. Reá feküvén a' beteg, kinyújtja lábait és kezeit 's a' szolga a' pokrócznak egyik szélét a' testre borítja és hozzá illeszti a' testhez, hogy a' test és pokrócz közt üresség ne maradjon sehol, azután veszi a' másik felét a' pokrócznak ezt hasonlóan szorosan a' test körül illeszti, főképen vigyázván arra, hogy a' lábak és nyak körül jól hozá simúlva álljon a' pokrócz, mert ezen helyeken maradhat könnyen üresség; azután a' beburkolt betegre paplan tétetik 's ez is minden felől a' testhez illesztetik. Ha szükséges, tétetik a' láb közé hosszukó vizellöedeny, avatég vászonból csinált dugóval, hogy a' vizellet ki ne folyhasson, sem a' test annak gőzölgését ne szívhassa be. Kik főbeli vértolódással nem kinlódnak, fejek is beburkoltatik, csak ábrázatok hagyatván szabadon. A' szenvedő részekre, a' hol csont vagy kőszvény daganat 's más e félek vannak, a' burkolás előtt izgató boritékok (Umschläge) tétetnek, a' mint alább erről bővebb szó lesz, részint azért, hogy azokat erős

izzadásra gerjeszszék, részint, hogy a' fájdalmat, mely a' verejték' kiütése előtt mindig kinzóbb, csilapítsák. Nehogy a' pokrócz a' beteg' mozgása által megtágulván, a' levegőnek a' testhez útát adjon, szükséges egy olyan lepedő is, melynek szélein kötők levén, minekutána ezen lepedőbe is belé burkoltatik a' beteg, pokróczostól, paplanyostól, a' kötőkkel úgy össze köttetik, hogy azután akár mikéut is mozogjon, a' levegő hozzá nem férhet.

Az így bepórlált beteg azután vagy csendesen marad 's alszik — ha lehet — míg a' verejték kiüt, a' mikor is rendszerint felébred, vagy pedig, a' mennyiben lehet, szűk fekvésében mozog, hogy a' verejték' kiütését siettesse. E' végre vagy kezeit addig dörgöli össze, míg azok forró melegségbe jönnek, vagy kezeivel csontját súrolja, vagy lábait az égy' fája felé és vissza lökdösi. Mind ezek által a' test olyan erős mozgásba jön, mely miatt rendszerint a' verejték kiüt, a' mi meleg időben rendszeren egy óra alatt történik, néha hamarabb, néha később. Hidegben több idő kell, kivált hideglelés után, midőn a' testnek semmi hajlandósága sincs izzadni; ilyenkor négy öt óra múlva is alig kezd a' test verejtékezni.

Mihelyt az ember jó formán izzad, úgy hogy a' verejték foly le testéről, az ablakokat

ki kell nyitni és a' beteg ihatik. Meleg időben mindjárt a' beburkolás után ki lehet nyitni az ablakot; hidegben, akár milly nagy is legyen a' hideg, azután, ha az izzadás jó formán megindúlt. Ha igen nagy hideg van, az alatt míg az ablaknyitással friss levegő eresztetik be, egyszersmind lassú fűtést kell adni a' szobának. Az ivás negyed és fél óra közben eshetik, a' mint a' beteg jól izzad, vagy szomjúzik. Olly bőven inni soha sem kell, hogy a' miatt az izzadás félben szakadjon. Ha ezekre jól ügyel az ember, a' verejték olly bővséggel fog lefolyni, hogy néha pokróczon, paplanyon, mátráczon, szalmazsákon keresztül a' ház' földére lefoly, sőt némellyeknek az ágyok alá edényt kell tenni, melybe néha egy és két kupa verejték is meggyűl. Nincs más olly mód, melly az embert jobban megizzaszsa, és mégis el ne gyengítse, mint ez.

Némellyek megpróbálták önmagokat beburkolni, nem levén cselédök; e' végre még este a' pokróczot ágyokba tették, a' mit mindenkinek ajánlok is, mert így a' burkoláskor már melegedve levén a' pokrócz, az izzadást siettetí, spárgát fűzvé a' pokrócz' két végébe és előbb a' lábok felől öszvehúzva a' pokróczot spárgáinál fogva, minekutánna jól testök körül illesztették azt, a' felső végénél levő

spárgát is öszvehúzták, és a' mint állították, olyan jól ment így véghez ez a' burkolás, hogy reá nem sokára bőv izzadás következett.

Mikor izzadás alatt a' fő annyira elkezd hevülni, hogy a' bő vízital sem segít azon, ekkor ideje van kibontakozni és ferdőbe menni; ha gondolja az ember, hogy szükséges lenne még tovább is izzadni, lehet kevés időre a' főhevülést csilapítani vagy a' főre teendő hideg borítékkal, vagy ha egy asztalkeszkenő öszve fogva és megáztatva a' fő alá tétetik; azonban sokkal tanácsosabb, mikor a' fő nagyon hevülni kezd, az izzadásnak békét hagyni, kivált a' kik nem Graefenbergben, hanem otthon curálják magukat; mert ha valami nagy változás adná elé magát, nem lesz segedelem. De minden kis forróságtól vagy más alkalmatlanságtól sem kell mindjárt meghökkenni 's az izzadást félben szakasztani; egy pohár víz 's békétülés sokszor segítenek. Csak csendesesen kell olyankor feküve maradni, nem mozogni és nyugtalankodni, mert ezek által csak nőne a' baj és forróság. Nem lehet általánosan kiszabni az időt, meddig kelljen az izzadásnak folyni, mert ez a' beteg' személyétől 's a' betegség' mivoltától függ. Csakugyan egy óráig mindig kell izzadni, négy öt órán túl pedig soha sem, Némellyek nyárban naponként két versben iz-

zasztják magokat. Legjobb ekkor kezdeni reggel négy óra tájban, délután is négy óra tájban, de egyszersmind pontosan tizenkét órakor kell ebédelni.

Nem kell hinni, hogy ez a naponkénti kemény izzadás soványulást 's bádjadtságot okozzon, sőt ellenkezőleg a' legerősebb izzadók Graefenbergben, kiknek ágyok alá többicze verejték foly ki, szemlátomást híznak és erősödnek.

Némellyek próbálnak olvasni az izzadás alatt, a' könyvet ágyok' eleibe úgy alkalmaztatván, hogy vagy cseléd', vagy szájokba fogott tollú' segedelmével a' levelet fordithassák, de ezt nem javaslom, kivált azoknak, kik főbeli vértőlulással bajlódnak.

Ha az izzadás megáll, azonnal ki kell bontakozni 's vagy a' pokróczot felvéve, vagy köpenyegben, schlafröckban sietve a' kevésbé távolacska lévő ferdőbe menni. A levegőt a' mennyiben csak elkerülni lehet, az izzadt testhez közelíteni engedni nem kell; a' ferdőhez érkezvén, a' főt és mellet előbb meglocsolva ottan, azonnal be kell ugrani a' ferdőbe.

Graefenbergben senki sem kételkedik már azon, hogy ezen hirtelen változtatás semmit sem árt, 's ezen tapasztalás, melyet ugyancsak Priesznitznek köszönünk, megczáfolja azon

eddig általánosan elfogadott theoriát, mintha izzadtan, vagy csak melegen is hideg ferdőbe menni nem lehetne. Megkell azonban különböztetni az illy móddal származtatott izzadást a' sebes mozgás vagy belső izgatás által származottól, mert ezen utolsó esetben a' tüdő és az egész izrendszer kisebb vagy nagyobb mozgásba van, 's a' hidegnek hirtelen hatása, kivált a' tüdőre, veszedelmet okozhatna. Még Priesznitz is tiltja a' zuhanyferdésnél, hogy mi-helyt megérkezik az ember a' zuhanyhoz, azonnal levetkezzék 's a' zuhany alá álljon, a' mi ott annál ártóbb lenne, mivel a' zuhanynál nem kapja a' vizet egyszerre az egész test, hanem csak részenként; azonban ajánlja, hogy a' testet egészen kihűlni engedni nem kell, mert ez által a' visszahatás nagyon elkésnék és nem lenne tökéletes. Egyébiránt a' hideg víz' hatása az izzadt testre egészen különbözik a' hideg levegő' hatásától, a' mit Graefenbergben nagy gonddal elkerülnek. A hideg víz' alkotó részei olly ingert gerjesztenek a' bőrön, mellyet a' levegő, mellyben szüntelen vagyunk, semmiként nem gerjeszthet; ezen ingertől van az, hogy a' belső melegnek a' bőr felé kitolakodása sokkal sebesebben esik, mint a' száraz hideg levegőben. Ezt bizonyítja azon pirosság, melly a' feredés után mind azoknak bőrén mu-

tatkozik, kiknek bőre nincs egészen ellankadva és elegendő életerejük van erős visszahatást gerjeszteni; ezen pirosság bizonyosan elő nem áll, ha a' test kitétetik épen annyi ideig hasonló mérsékletű (5 — 7 R. fokú) levegőre.

Ezen pirosság valamint a' ferdőben, úgy a' zuhanynál igen jó jele a' remélhető gyógyulásnak, melly gyorsabb és bizonyosabb ott, hol bő az életerő's a' bőr ép, mint a' hol ezek fogyatkoznak.

A' ferdés előtti megizzadásnak, azon felül, hogy a' bőrre erősen hat, és ez által a' betegség' anyagát kiűzi, még az a' haszna is van, hogy a' testben a' meleget nagyobb fokra emeli, a' mit sem mozgás, sem fűtött szoba ártalom nélkül nem tehetnek. Ezen melegség a' ferdésben nagy fontosságú, mert ez neveli a' visszahatást, és képessé teszi a' testet, hosszabbban kiállani a' víz' hidegségének behatását, mintsem lehető volna a' nélkül. A' vízben hosszabbban maradhatás pedig léteképen hozzá tartozik a' gyógyulás' siettetéséhez, mert a' felizgatott kórányagok annál húzamosabban nyomódnak kifelé a' bőrre, mennél húzamosabb a' hideg víznek behatása's ezzel szemben a' belső melegnek visszahatása.

Ezen visszahatás onnan származik, mivel minden meleg test, ha hidegebbel öszvetalálkozik, törekszik ezzel a maga melegét mind addig közölni, míg a két test között a mérsékleti különbség megszűnik. A vízzel érintésbe jövő részekből legottan a melegség szakadatlanul árad által a hidegbe, de a belső részekről, ugyan azon törvény szerint, megint pótlást kap mind addig, míg a testből egészen kifogy a melegség. Hogy milly ártalmas a testnek, ha abból az élet melege egészen kimerül, látjuk a megfagyottaknál s megdermedteknél. Tehát az igen hosszas mulatás a ferdőben, ha igen gyakran történik, csak kárára válik a testnek. Hibázik prof. Oertel, ki a hideg ferdőben órákig ülést ajánlja.

A kibontakozáskor ferdés előtt egy pohár hideg vizet inni csak akkor szükséges, ha az izzadás az embert erősen felizgatta. Főt és mellet előbb megmosni, mintsem a ferdőbe indulni azért jó, mert távolacska lévén a ferdő, a megnyílt bőr lyukain a hideg levegő behatása gyuladást és orbánczot okozhatna.

Az éjjeli önkényes izzadások (mellyek Graefenbergben badjasztó izzadásnak nevezetnek) ártalmasok, az alvást háborítják s erőtelenítik. Ezeket úgy lehet elkerülni, ha az ember könnyeden takarózik, s ha még is iz-

zadni kezd, töstént felkél, hideg vízzel megmosdik, a' mire rendszerint csendesen elalszik. Néha ismétleni kell. Elősegíteni soha sem kell, csak azért, hogy ezzel a' burkolódástól menekdjék az ember, mert az álom' megháborítása mindig gyengít.

Ollykor ollykor szükséges, ha a' bőr nagyon lankadt, a' beteget egyszer kétszer vizes lepedőkbe takarni, mi előtt izzasztás végett burkoltatik. A' hol e' nem szükséges, el kell hagyni, mert a' vizes lepedőben későbben üt ki a' verejték, mint a' pokróczban magára. Többszöri izzadás és feredés után mindjárt munkásabb kezd lenni a' bőr, ha egy egy előre tünyn mutatkozott is. Hogy kelljen meg-
esni a' lepedőbe takarásnak, melly egyébiránt a' hidegleléseknél és nagy izgatódásoknál nevezetes hasznú, bővebb szó lesz róla a' borítékok sorában.

A' hideg víz' külső használása áll egész ferdőből, fél ferdőből, ülő ferdőből, láb- és főferdőből, más egyes részek' feresztéséből, zuhanyferdőből, mosódásokból, borítékokból.

Egész ferdő.

Graefenbergben rendkívül nagy kádak vannak e' végre, mellyeknek kerülete 20 — 30 láb; mélységök akkora, hogy egy jó nagy embernek leülve ajkáig ér a' víz. A' fris víz szakadatlanul foly e'zén kádakba, a' felső széleken álló csatornán - ki pedig szüntelen, úgy hogy ha a' ferdő' testéről valami szenny mosódik is le, az kövér természeténél fogva könnyebb lévén a' víznél, felül úszva, mindig lefoly, 's így a' víz mindenkor tisztán marad. Egyébiránt ezen kádak naponként kétszer egészen kiürítettnek és seprűvel kitakarittatnak a' né talán fenekőkre ülepedett tisztátalanságoktól. Ezekben a' víz mindig fris, a' millyennek kellene lenni mindenkor akár ferdésre, akár ivásra szánt víznek; állott vizet soha sem kellene használni, ha hideg is; mert egyik nevezetes alkotó része, a' szénsavanyos légszesz, a' mit a' pohárba töltéskori gyöngyellésről lehet látni, 's a' mi kívül b' lől hasznos hatású, az állott vízben hijányzik.

Mind ivásra, mind ferdésre legjobb a' tiszta idegen részektől mentt, forrás víz, melly a' nap' hevének ki nem tett csatornákon foly-be kútba vagy kádakba. Hol illyen víz nem lehető, legalább igen tiszta és lágy vízre kell szert tenni, mellyben kevés salétrom legyen, a' mi

abból ismerszik, ha a' benne főzött húst veresre festi. A' folyó víz elmelegedve nem jó nyárban ezen curára, azért sem, mert nincs benne szénsavany. Ha kútvíz nincs, akkor még is folyó vízre szorúlunk, de használjuk addig, míg a' nap fel nem melegíti. Egyébiránt egészségesnek igen jó a' folyó víz, csak nem kell hosszason ülni benne 's el nem kell múlatni ferdés után a' mozgást.

Mondottam már, hogy izzadt testtel hideg vízben feredni nem ártalmas, csak a' tudó ne legyen felizgatva. De nem helyes, a' ferdőhez megérkezve, a' mint közönségesen szokásban van, előbb jól kihűlni 's úgy menni a' vízbe. Künn a' levegőn hamarább kap hűlést az ember, mint a' vízben, e' felett a' hideg levegő kiszívja a' testből azt a' jó meleget, mellynek a' ferdés alatti visszahatására olly nagy szükség van 's e' miatt a' ferdés' jótékonyága nagyot csökken. Ha a' ferdőig sokacskát kell gyalog menni, megérkezve pihenjen az ember öltözetben, míg a' tudó tökéletes nyugalomba jő, akkor egyszerre minden köntöst vessen le, 's előbb főt mellet meglocsolva, fővel dőljen a' vízbe. Fő és mell azért tétetnek ki előre a' hideg hatásának és víz' nyomásának, hogy ez által akadályoztassék meg a' vérnek ezen nemmes részek felé tolódása; ez által a' ferdéstöli

főfájás és más alkalmatlanság elkerültetik. Ferdés alatt jó versenként fővel a' víz alá bukanni.

A' ferdőben erős mozgást kell tenni. Legjobb az úszás; hol az nem lehet, a' testnek minden részeit két kézzel súrolni kell, nevezetesen a' beteg részt; az által a' bőr felizgatódik 's az ember kevésbé érzi a' hideget; gyenge mellű embereknek nem tanácsos a' vízben igen sokat és erősen mozogni, ezeknek jobb izzadás után csak későbbcskén menni a' ferdőbe, és ott sokáig nem mulatni. Illy ügyelet mellett semmit sem lehet félni a' hideg ferdőtől a' mellfájóknak sem. Mennyi ideig lehessen a' ferdőben maradni, attól függ, milyen hideg a' víz, mennyi életmelegsége van a' feredezőnek, és egy átaljában annak testi állapotjától; átalánoson meghatározni teljes lehetetlen. Graefenbergben, hol a' víz 5—8 R. mérsékletű, rendszeren senki hat vagy nyolcz perczen túl nem ül a' kádban, legtöbben csak egy vagy három perczig. Priesnitz mindennek azt ajánlja, hogy senki a' tulajdonképen való borzadást (második borzadást, kis hideglelés formát) ne várja el, hanem az előtt kelljen ki a' ferdőből. Jobb kevesebbet maradni a' ferdőben, mint sokáig maradván, a' test melegét nagyon megfogyasztani 's azzal igen nagy izgatást o-

kozni a' testben, kiváltképen ügyelni kell erre azután; ha már, a' cura' foganatossága látszik a' test' kiütéseiből és hideglelésből, mert ilyenkor gyakran megtörténik, hogy mind a' kádi, mind a' zuhanyi ferdésnek igen erős folytatása olly nagy izgatásba hozza a' beteget, hogy hetekig ágyba fekvésre szorúl, 's ez által a' gyógyulás csak késik. Az a' beszéd, hogy órákig lehetne a' nagy kádakban maradni, esztelen; mert nincs ember, ki csak egy óráig is kiállhassa a' graefenbergi nagy kádakban maradást.

KERTÉSZ JÓZSEF

Ki otthon él a' vízcurával, még jobban őrizkedjék a' túlságoktól a' ferdésben, mert ott nem lesz senki segítője, ha baj támad; az orvosok' segedelme, a' mint tapasztalásból tudom, inkább árt, mint segít. Csak egy nem árt ezen curánál nagy mértékben is, a' hideg vízivás. Csakugyan a' túlság itt sem használ. Ámbar Graefenbergben mind ollyan helyt állnak a' kádak, hol nem lehet fűteni, de azért nem ártana télben mérsékelve fűtött szobában feredni, kivált ha a' kád nem ollyan, hogy azt az egész testet ellepő vízzel teli tölteni lehessen. A' hideg levegőt, melly a' testet érintheti, és gyakran tíz, tizenkét fokú hidegségű, a' víznek pedig valami kevés melegsége van, jobb eltávolztatni; mert haszna semmi sincs. De a' ferdő

szobának még sem kell nagyobb fűtést adni, csak annyit, hogy akár mi kevéssel benne a' levegő a' víznél melegbb legyen.

A' ferdőből kilépve, egy készen álló lepedőt kell felvenni és arra a' köpenyeget, 's így visszamenni a' lakószobába, melly nyárban soha, télben csak kevéssé van fűtve. Itt kiszáradva 's megtörölközve, fel kell öltözni, és menni sétálni, míg megmelegszik az ember. Nagyon ártana kemenczénél vagy ágyban akarni megmelegedni; ez merőben ellenkeznék a' curával. Nem szükséges, a' mint sokan cselekesznek, a' ferdés után legottan, még felöltözés előtt, vizet inni, hanem majd sétálás közben igen is jó cura alatt, kivált ha erős lázzadás áll elő; néha félben kell szakasztani a' feredezést, mert csak nevelné a' lázzadást és hideglelést, hanem csak mosdani és félferdőt venni. Illyen esetben az izzadást is szüntetni kell, és inkább vizes lepedőbe burkolózni a' hideglelés' gátlása végett. A' borítkozás és ülve ferdés, ha a' lázzadás nem vólt igen nagy, rendszerint pár nap alatt, a' betegnek nyugodalmat szerez.

F é l f e r d ő

akkor használtatik, ha az egész ferdő igen erős izgatású lenne, vagy ha a' beteg

életműszere, munkátlansága, lankadtsága miatt hosszasan kell a' vízben mulatni a' végett, hogy a' betegség' anyaga felizgattassék. A' félferdő nem olly izgató ugyan, mint az egész ferdő, de nem is könnyen okozhat valami veszedelmet. Graefenbergben rendszerint a' végre használtatik, hogy ez által a' curakezdők a' nagy kádbeli ferdésre elkészíttessenek, a' mire háromtól hatig való ferdés elégséges. Néha szükségesnek találja Priesznitz egész héten folytatni a' félferdést, mielőtt a' nagy kádakba által menni engedné. E' végre a' víz egy kevésé meglanyhíttatik, az-az annyi forró víz öntetik a' hideg vízbe, míg a' ferdő 10 — 12 R. mérsékletű lesz. 14 foknál fennebb soha sem menyen Priesznitz.

Félferdés közönséges nagyságú kádakban esik, megtöltve hat hüvelyknyi vízzel. Ha izadásra egész ferdő helyett használja az ember a' félferdést, akkor a' mint belé ült a' hat hüvelyknyi vízbe, reá öntetik még egy vedernyi víz, melly reá öntést ismételni kell egy pohárral több versben, a' vizet csak magából a' kádból vevén.

Ha ezen félferdéssel a' test' felizgattatása czéloztatik, a' beteg a' vizen kívül eső testére valami pokróczot veszen, és a' kád úgy befedetik, hogy csak feje álljon-ki szabadou; így

marad a' beteg egy két óráig. Sőt voltak példák, hogy az illy móddali ferdést, több nap alatt, öt órara is kinyújtani szükségesnek találta Priesznitz, hogy izgatást és hideglelést szármoztathasson. Nevezetesen egy elgyengült köszvényes orvossal kellett így bántani, ki egészségesen ment el Graefenbergből.

Többeket ismertem, kiknek órákig kellett a' félferdőben maradni mind addig, míg hideglelés állvan elé, ez a' megrögzött kóranyagot felizgatta, melly végre nagy kelevényekben kiütött; láttam olyan kelevényeket, melyekből kifokadások után néhány pohár genyetség takarodott ki. Ollyankor aztán természetesen megszűnik a' ferdés, míg a' felizgatott anyag kitakarodik 's a' test kipihen magát.

Ki otthon él ezen curával, e'féle módokat bajosan merészelhet, ha nincs körülte ollyan orvos, ki a' Priesznitz' módját tudja, mert könnyen túlságra mehetne, 's meglehet, hogy az előidézett gonosz lelket nem lenne könnyű elűzni; hideglelés, kelések állanak elő, de veszedelmet is okozhatnának. Csakugyan otthoni curában izzadás utáni ferdésre legbátorságosabban a' félferdés használtathatik, az említett öntöződéssel. Izzadás után az izzasztó pokróczban vagy egy köpenyegben jól felöltözve, sietve kell a' ferdökádhoz menni, ott sebesen

levetkezve lépni a' kádba, 's minekelőtte le-
ülne, főt, mellet megmosni, 's mihelyt leült,
egy veder vizet öntetni a' fejére, azonban fejét,
ábrázatját jó formán súrolja, azután dörgölje
rendre a' testnek minden részeit, valamint a' há-
tatis dörgöltesse valakivel, azután ujban öntözzé
a' vízből kiálló testét vagy egy pohárba vagy a' te-
nyerébe vett vízzel, de az öntözés után a' dörgö-
lést megint folytatni kell, kiváltképen a' szen-
vedő részeken, azután meg kell törölközni, fel-
öltözni 's mozogni, a' ferdőben tovább nem mő-
latván, mint ötöl legfennebb tíz perczig.

Priesznitz mind a' félferedőt, mind az ü-
lő feredőt némellykor arra használja, hogy az
erős köszvényes fájdalmat csilapítsa 's mintegy
lecsapolja, kivált ha a' felső részeket támadja-
meg. Öntapasztalásom után mondom, hogy a'
főbeli köszvény ellen igen jóltevéleg használ-
tathatik. Illyenkor addig marad az ember a' fer-
dőben, míg a' vér' tömege egészen meghülepe-
dik, 's a' főbeli vagy más szenvedő részbeli
gyuladás, mellyre akkor egyszersmind hideg
horítékokat kell tenni, megszűnt. Ezt ő mind
agy-, mind mellgyuladásban jó foganattal hasz-
náta. Az elsőről alább egy példát említek.

Ülő ferdő.

Ollyan kádban vagy cseberben esik, mellynek tágassága a' testhez képest 22 vagy 24 hüvelyknyi. Ezen csebernek három lába van, egyik elől, nehogy a' be- vagy kilépéskor elforduljon, más kettő hátul két oldalról; hátulsó része a' csebernek magasabb, mint az eleje, hogy a' hátát hozzá támaszthassa, a' ki ferdik. Egy középszerű emberhez mérve, következő mértéke lehet:

Lábai' magassága 3 — 4 hüvelyk;
mélységének belső világa . 9 — 10 hüvelyk;
hátulsó része, mellyhez
a' hát támaszkodik, az
első részénél magasabb . 5 — 6 hüvelykel.
a' fenekén levő deszka is
egy hüvelyket felvéve,
az egész magasság . . . 18 — 21 hüvelyk.

Ezen cseberbe annyi víz töltetik, hogy a' mikor belé ül a' beteg, köldökén alól mintegy két hüvelykre érjen. A' test' felső része vetkezetlen marad, az ing felhúztatik, hogy a' vízbe ne érjen, 's a' láb is, melly a' cseberben kívül esik, pokróczba takarva áll. A' ferdés alatt szüntelen, a' mint csak lehet, a' vízben álló részeket dörgölni kell, kivált a' hasat, melly által részt az a' cél'éretik el, hogy a' bőr ingerel-

tetik, részint a' hasbeli szelek, puffadások el-
takarodnak és a' hasbeli dugulások elmúlnak.
Graefenbergben az ilyen ferdés alatt közben-
közben egy pohár hideg vizet iszik az ember.
A' ferdés' céljától függ az, hogy meddig kel-
jen ezen ferdőben ülni. Ha az a' cél, hogy
a' vízben álló részek erősödjenek, mint a' nem-
ző részek, gyengeségében vagy tehetetlenségé-
ben, polutióban, fejtér folyás 's több e'félében,
csak rövid ideig kell feredni, tíz perczig vagy
egy negyed óráig, 's gyakran ismételni a' fer-
dést. Ha pedig az a' cél, hogy levonja a' fel-
ső részekről a' vértódulást, a' mell- és fügyu-
ladást, hideglelést, vagy erős behatású legyen
a' has-betegségben, máj- és lép-dugulásokban,
szorulásban vagy erős hasmenésben, aranyér-
ben 's minden hasbeli bajakban, ilyenkor hosz-
zasabban kell maradni a' ferdőben, fél három
negyed, sőt egész óráig is. A' már megrögzött
főbeli vértódulásban még két óráig is kell na-
ponként a' ferdőben ülni; a' sebes folyamatú
betegségekben, agy- és mellygyuladásban, inbe-
li hideglelésben attól függ a' ferdés' ideje,
hogy a' betegség milyen sebes folyamatú, ak-
kor a' ferdést lepedőbe borítással kell felváltani;
a' mint ezt ott, hol ezen betegségek egyén-
ként előfordulnak, bőven leírom.

*

Az ülö ferdés foganatja, ha huzamosan használtatik, kivált a' hasra nézve igen nevezetes. Egy példát fogok előhozni, mikor a' choléráról szólok, a' hol egyetlen egy ülöferdés egy betegnek, ki hat hét óta egy éjjel sem tudott alunni, legottan nyngalmas alvást szerzett. Nagyon hajtja a' szelet, az elrekedt aranyeret megindítja, a' kezdődöt egészen elszünteti, hozzá járúlván segédül az izzasztás is. A' hideglelésben is nagyon csillapító hatása van, csak hogy szüntelen vizes lepedőborítékkal felváltva kell használni. Alább egy esetet mondok, hol a' hagymáz és inbeli hideglelés csupa ülö ferdéssel és vizes lepedővel két nap alatt meggyógyított. A' cholera ellen fő orvoslás. Graefenbergben rendszerint estve vacsora után két óra múlva szokott az ülö ferdés esni. Gondolom, hogy jobb volna vacsora előtt, de ott az egész nap úgy el van foglalva izzasztással, kadi és zuhanyi ferdéssel, hogy más idő nem igen van. Egyébiránt rossz időben zuhanyi ferdés pótlásul, ebéd előtt esik az ülöferdés. Némelly esetben, ha a' beteget az izzasztás nagyon felizgatta, ülö ferdőt veszen. de előbb jó formán megmossa magát, a' mi nagyon csillapító, Mind ezeknél, mind másféle ferdéseknél főképen kell ügyelni, hogy soha teli gyomorral nem kell feredni, hanem vagy evés

előtt, vagy evés után két három óra múlva, ferdés után mindenkor addig kell mozogni, míg a' hidegség' érzése megszűnik, 's addig enni sem kell semmi. Ez is mindenféle ferdésnél megtartandó szabály.

Ülő ferdést épen lefekvés előtt nem tartok jónak, mert vagy a' hidegség' érzése elűzi az álmot, vagy a' visszahatás által a' nemző részre vonódó ingernek unalmas következése van, ezt tehát kerüljük el kivált azok, kik poltiora hajlandók. Ki ülő ferdővel, mint álmatlanság elleni orvoslással él, éljen azzal természetesen kevésnél lefekvés előtt; de addig még se feküdjék le, míg a' hűlt részek mozgás által meg nem melegedtek. Némelyek azt mondták, hogy a lefekvés előtti kádi ferdés legjobb álmot szerezne: de én, 's még többek is, épen az ellenkezőt tapasztaltuk; a' hideg mosódás sokkal többet használt.

Nem mind egy, ha azon edény, mellyben az ülő ferdés esik, kicsi-e vagy nagy. Akkorának kell lenni, hogy igen sok víz ne menjen belé, mert, ha nem csak az a' cél, hogy a' ferdés erősítsen, az az ha tíz percznél tovább kell folyni a' ferdésnek: akkor rendesen addig kell az embernek a' vízben ülni, míg a' víz fel kezd melegedni. Azon nedvek, mellyek a ferdés kezdetekor a' hidegség által vissza-

nyomattak, a' ferdés' vége felé, a' vissza hatás-
nál fogva visszatérnek a' vízben ülő részek-
re; mert menttől kevesebb hidegsége lesz a'
víznek, annál kevésbé áll ellent a' vér edé-
nyei kitágulásának. Ha az ülőferdés' célja az,
hogy a' felső részekről a' betegség lefelé hú-
zódjék, a' vízben addig kell ülni, míg a' víz
meglagymatagúl, mert a' cél csak így érö-
dik el bizonyosan. Egyébiránt jele az is a' fer-
dőből kikelhetésnek, ha a' fájdalom szünt 's
a' betegség symptomái eltűntek.

Czélirányos az ülőferdés előtt, ha az em-
ber nem izzasztotta magát, legaláh mozgás ál-
tal felmelegíteni a' vért, de felhevülve nem
kell a' ferdőbe ülni. A' ferdés utáni mozgás es-
sék mindig vagy a' szabad levegőn vagy fű-
tetlen helyen, 's a' ki föbeli vértolulásbanszen-
ved, fedetlen fővel. Ezen esetben az ülőferdés
alatt jö a' főre hivesítő boritékot tenni. Az
ülőferdésnek sem kell soha erősen befűtött
szobában történni, mert így a' czéllal ellenke-
ző következés jöne ki.

Ugyan ezen ügyelet szükséges a'

Lábferdönél,

minthogy ez csaknem mindenkor a' végre hasz-
náltatik, hogy a' felsőbb részekről a' fájdalom

levonattassék. Priesznitz ezt mindig azon esetekben ajánlja, melyekben az orvosok meleg lábvizet ajánlanak. Főfájásban, fogfájásban, akár honnan szármozzanak is azok, kivált az úgynevezett főnyilallásban, szemfájás- és gyuladásban csak nem mindig bátorságosan használtathatik. Egyszers' mind lábferdővel helyesen lehet öszve kötni a' főre való hideg boritékot. Lehet a' lábferesztésnek akár millyen edényben esni, csak sok víz nem kell belé; egytől három hüvelykni magasságig elég, a'hoz képest, a' mint behatását nevelni vagy gyengíteni akarjuk. Fogfájásban rendszerint nagyon kevés vizet kell venni. Egy betegnek, kinek félfelől fájt a' feje, csak egy hüvelyknyi vizet ajánlottam 's egy fél óra alatt elmúlt fájdalma. Féltre lépés miatti lábrándulásban a' víznek bokán felül kell érni és naponként két, három versben kell feresztetni a' lábot.

Okvetetlen szükséges a' feresztés alatt egyik lábat a' másikkal szüntelen dörgölni, hogy annál sikeresebb legyen a' visszahatás. Rendesen addig kell a' lábferesztésnek folytatni, míg a' víz lagymatagúlni kezd, a' mi három negyed, vagy egy óra alatt megesik, ha az edény nem igen nagy. A' lábferesztés előtt szükséges a' lábat mozgás által melegségbe hozni, ferdés után pedig addig menni, jár-

ni, míg a' láb hevès meleg lesz. A' hideg ferdő legjobb gyógyítója a' fázékony lábnak. Meleg víz még jobban gyengíti a' láböt, 's okozza, hogy még könnyebben megfázik. Ellenben a' hideg lábferdő erőt ad 's oltalmaz a' hüléstől. A' ki gyakran él hideg láb ferdővel, legnagyobb hidegben sem félhet a' meghüléstől. Jovaslom különösen, hogy lábpokroczozásnak, meleg téglának 's több e' félének hagyjunk békét, 's kiváltképen megfázott lábot tűz körül soha ne melegítsünk. Az ilyen melengetések a' lábot elkényesztik 's mindig hajlandóbbá teszik a' megfázásra. A' hideg feresztés által okozandó visszahatás jobban oltalmaz, mint akármilyen is a' megfázás ellen. Próbálja meg akárki 's látni fogja, hogy a' hideg feresztés után néhány óra múlva nem csak meleg lesz a' láb, hanem égető heves. Kiváltképen használna a' hideg feresztés egy pár órával előre szánkázás, és csicsonkázás előtt. Priesznitz ilyen alkalmakkal a' lábfagyás elkerülésére azt ajánlja, hogy olyan gyapjústrimflit kell felhúzni, melly elébb mártassék hideg vízbe, de a' víz facsartassék ki jól belöle, erre húzassék száraz strimfli és jó bőv csizma. Azt állítja, hogy így szinte lehetetlen a' lábnak megfázni, ha fél napig marad is az ember künn a' hidegben.

F ö f e r d ő

használtatik a' főbeli rögzött rheumás fájdalmakban, rheumás szemgyulladásban, süketülésben, ízlés- és szaglásvesztésben; felizgattatik ez által a' főben levő kóryanag, melly azután a' fülben támadandó kelevény által kitakarodik. Használtatik néha főbeli vértódulás ellen is, de csak kevés perczig kell azt folytatni, nehogy nagy visszahatás szármozzék. Kövesse ezt szabad levegőni, mozgás, de ne napfény. Megeshetik egy nagy mély táiban. Ezen táiban egy ásztal végére tétetik; elébb belé teszi az ember a' fejének egyik felét, kevés percz mulva a' hátulsó részét, azután a' másik felét és végre megint a' hátulsó részt. Minthogy a' hátulsó részt több perczig a' vízben tartani fennálva igen alkalmatlan, sokkal jobb és könnyebb letenni a' földre egy matráczt, szalmazsákokat vagy pokróczot 's a' vízes tálat a' fő felől téve hanyat fekünni; így könnyen megeshetik a' fő hátulja' feresztése is.

Rögzött szemgyulladásban tartott mindenkör ezen feresztés, minden részén a' főnek, 15 perczig, úgy hogy az egész feresztés szinte egy órában került, melly idő alatt a' vizet egyszer kétszer meg kell változtatni friss vízzel. Így a' süketülésben, ízlés-vesztésben.

Ha húzamosan folytattatik ezen feresztés, bizonyosan foganatos. Foganatosságát jelenti főbeli nagy fájdalom támadás, melly mind addig nevededik, míg a' rossz egy kelevényben üti ki magát, s kifokad, a' mi Graefenbergben létem alatt többekkel történt. Egyéb iránt tudni való, hogy a' főferdő a' vízcurával öszveköttetve használtatik. Ugyan egyszer'smind szemfájás ellen vétetik

Szemferdő.

E' vagy olyan táiban esik, mint a' főferesztés, vagy kis ro'solisos pohárban, melly vízzel teli töltétvén, a' szemem tartatik, alkalmasint nem tovább vagy kevesebbé, mint öt perczig. Azonban a' szem nyitva marad a' vízben.

Lábszárferdő.

Ez csak arra való, ha a' lábom olyan helyt van fájdalom, hová a' rendes lábvíz nem ér fel. Láttam használtatni lisztulábau, térdáganatban, sömörögben. Lehetne használni megrögzött rheumában is. E' végre egy magas cseber csináltatik, csak akkora tágossággal, hogy a' láb megallhasson benne; megtöltvén hideg vízzel, a' lábszár belé tétetik, úgy hogy a' szenvedő

részt a' víz lepje el; tehát a' cseber magassága attól függ, melly helyt van a' fájdalom. Minthogy ezen ferdőnek izgatólag kell munkálni, egy óráig 's még tovább is kell tartania. Utána a' fájos helyen rendszerint nagy kelevények támadnak, ha még nem ütöttek ki, mi jele a' hatásnak. Épen így ahhoz képest, a' mint a' testnek valamelly részében van különös helyen a' fájdalom, lehetnek, kéz - kar - 's több e féle ferdők is.

Zuhanyferdő.

Ez a' leghathatósabb arra, hogy a' sok idő óta megrögzött kóranyagot felizgassa 's elűzze, tehát többnyire minden hosszú lefolyású vagy tartós betegségekben használtatik, és soha nem tagadja meg foganatosságát. Egyszer'smind nevezetes eszköz az izzadás által gyengült bőrt erősíteni és a' testet keményíteni; bizonyára jobb keményítő mód nincs ennél, mert a' víz jéghidegsége által a' bőrt a' mérséklet változásainak befolyása ellen meg-
edzi: sebes zuhanásánál fogva melly az ízeket ellentállásra kényszeríti, ezeket erősíti. Egy egészséges testre semmi ennél erősítőbbenem hathat. Zuhanyferdéssel egy különben is erős test óriási erőre tehet szert, csak hogy

egyszerre sokáig nem kell, hanem keveset gyakorta állni a' zuhany alá.

A' mint fennebb is mondtam, van a' graefenbergi erdőben hat zuhany. Az alsó négy, melly férfiak számára való, neveztetik legalsó zuhany-, gyermek-, vagy kis zuhany-, zöld zuhany-, 's felső zuhany-nak. Az első 15 láb esésű, a' második 10, a' harmadik 20 és a' negyedik 18. A' víz bősz, ge mindeniknél egyenlő. Erejük magasabb, vagy alantabb esésöktől függ. Concentrált tömötségek 3—4 hüvelyknyi; kivéve a' zöld zuhanyét, melly vizét gyakran széljel szórja, kivált szeles időben. Priesnitz, midőn erre figyelmeztették, 's azt javasolták, hogy a' vizet deszka csatornába szorítsa öszve, hogy a' szél ne háborgassa, azt felelte „hiszen nincs mindig szél.“ Meglehet, még is elfogadja ezen javallatot, ha bár is nem örömet épít és változtat. Az asszonyok zuhanya egyik 10, a' másik 12 láb esésű. Vizök épen olly bőv, mint a' férfiak zuhanyáé. Egyik mint másik igen szép regényes helyen van. Mindenik zuhanynál van egy kunyhó fapadokkal; hol levetkezni 's felföltözni lehet, a' mi szép időben rendesen a' kunyhó előtti padokon napfényen esik meg. A' zuhanyhoz néhány falépsőken megyen fel az ember; be megy a' zuhany töve körüli

deszkából készült rekeszbe egy ajtón, 's beáll a' vízomlás alá, hol a' földről visszapreczkelődő víztől azonnal megázik. A' föld hol jobban, hol rosszabbúl ki van padolva, 's úgy alkalmazva, hogy az ember ne sikamodjék el. E' végre körül a' deszka kerítés mellett karfák vannak; mellyekhez fogózni lehet. Arra nagyon kell vigyázni, hogy az ember el ne essek a' zuhanyferdőben, mert ilyenkor a' test egészen nagy felizgattatásban lévén, a' hol legkevésbbé is megsértetik, oda tódúlnak a' felizgatott rossz nedvek 's ott megtelepedvén, a' megsértődöttnek hetekig való bajt okoznak, elzárják a' zuhanyferdéstől. Hogy a' kóranyagok miként vonúlnak a' bőr felé, nevezetesen a' körmökre, abból lehet látni, hogy ezek a' cura alatt egészen megporonyúlnak, 's könnyen törnek.

Levetkezvén az ember a' kunyhóban vagy a' kunyhó előtt (a' mit addig nem kellene tenni, míg aztán a' vetkezés után nem léphet egyenesen a' zuhany alá, nem pedig, a' mint sokan cselekesznek, jóval az előtt, hogy jól kihúlepedjenek, mellyel csak elhűtik magokat 's a' zuhany hasznát csak gyengítik), belép a' zuhanyhoz az ember, egy lepedőt vetvéu magára, nem kis borzadással. Ha jó e az előtt egy pohár vizet inni, mint többnyire szoktak, attól

fűg, ha ihatnék-e az ember, vagy melege van. Nem tudom, ennek mi haszna lehetne, 's nem is emlékezem, hogy ezt Priesznitz okvetetlen rendelné, jobbnak gondolom a' zuhany után egy két pohár vizet lenyelni, minthogy azután rendszerint szomjúság áll elé, 's különben is a' szállásra vissza menet ezen víz megemésztődik. Mi előtt a' zuhany alá be lép az ember, a' lepedőt leteszi egy a' végre ott álló fára, és leveti lábbelijét.

A' vízómláshoz közeledvén, két tenyerét kis ujjánál fogva öszvefogja, így a' tenyerével felfogja a' vízsugárt, 's lasanként felemeli azt feje felébe, úgy hogy a' tenyerébe ömlött víz elárad egész testén. Azonnal egyszerre mérészen a' vízsugár alá lépik, 's azt néhány másodperczig a' fő' hátuljára vagy a' nyakszirtre esni hagyja, az alatt pedig fejét, mellét, hátát, hasát, karjait, czombjait keményen dörögöli. Azután lassanként mozog a' zuhany alatt olly móddal, hogy a' vízsugár rendre a' testet minden részen érje és a' bőrt a' reá csapás által felmelegitse, melly a' hidegnek egy előre kellemetlen érzését elüzi. Mentől magasabb a' víz' esése, annál sebesebben melegíti azon részeket, mellyekre esik. Innen van, hogy ki egyszer a' nagy zuhanynál ferdett, kisebbre

nem tér vissza, mert kisebbnél a' hideg inkább érzik.

Mi után a' test mindenütt egyformán megzuhanyoltatott, kezdődik a' szenvedő részek zuhanylása, mindenikre annyi időt fordítva, mennyi juthat az egész zuhanyi ferdésre szánt időből. Változtatás végett igen jó közben közben az egész testre bocsátani a' vízszugárt, a' bőr' felmelegítésére. Ha a' betegség nem a' főben van és nincsen épen a' fő zuhanyolása rendelkezve, mint lehetne a' megrögzött szemgyulladásban, akkor nem kell a' vízszugárt egyenesen a' főre és mellre bocsátani, hanem vagy csak mellre, vagy a' fő hátuljára. A' gyenge mellű soha egyenesen mellre ne bocsássa. A' gyenge gyomorra sem kell bocsátani, mert ez teljességgel nem szenvedheti a' zuhanyt. Tehát vigyázni kell, hogy a' mellcsont alatti részt soha ne érje a' vízszugár. A' hasat jó formán meg lehet zuhanyolni minden baj nélkül, a' mennyiben én tudom; kiknek hasok erősen elgyengült, hypochondriások 's hasonlóak, igen jól cselekszik, ha hasokat húzamosan zuhany alá tartják.

A' megrögzött rheumás és köszvényes fájdalmakban a' zuhany' haszna csak nem csodatevő. Nekem múltak el öt percnyi zuhanylásra olly fájdalmaim a' csipőmből és könyő-

kömből. mellyek sok hónapok óta kínoztak. Visszatértek ugyan még ismét, de végre merőben elmultak. Csak arra kell vigyázni, nehogy az ember megijedjen azon, ha a' víz csapkodására égető fájdalom támad a' fájós helyen, hanem csak zuhanyolja szüntelen, míg a' fájdalom elpusztúl, elébb nem menvén át más részre.

A' zuhanyi ferdés egy negyed órán túl nem igen megyen. Kezdők alig állhatják ki néhány perczig is. A' perczek számát lassanként minden nap szaporítani kell, míg észre vehetni hogy már elég. Atalánosan nem kell elvárni, a' hideglelős didergést, mellyet csak nem mindenki 12—15 percz mulva érez. Annál inkább nem kell hideglelősen menni a' zuhany alá, mint én több verben, mert igen nagyon fellázad az emher 's azután hosszas időkig félbe szakadt a' zuhanyferdő. mint velem 's más olyanokkal történt, kik igen sok jut akarunk. A' kiszabott rendet meg kel tartani; azonban tünődni 's rebegni sem kell egy kis hideg víztől, mint sokan tesznek.

Valóban furcsán jó látni némelly vitézet, miként fintorognak, ugrálnak 's búkálnak, kerülve iszonyatosan a' víz' sugárát, és mint

kérdezik szünetlen vagy társaiktól vagy a' zuhanyi inastól: ideje-e már kimenni? Az illyeknek csak gyötrik magukat és megfosztják azon kellemetes érzéstől, melyet a' zuhany, ha bár egy előre a' legbátrabbat is meghökkenti, de azoknak bizonyosan szerez, kik rebegés nélkül kiállják. Csak félni, rémeskedni 's azt fontolgatni nem kell, hogy itt talán valami veszedelem érhet, hanem elszántan neki menni. Ha az első benyomás ki van állva, azután nyerve a' játék 's a' bátor nagyon kellemesen fogja magát érezni ott, hol a' félénk reszket és töprenkedik. A' vízcuránál megszokja az ember a' kellemetlen érzésen erőt venni 's legerősebb benyomásoknak kitenni magát. Mind ezek a lelki erőre jótévéleg hatnak és viszont a' lélek által a' testre. Semmi más cura ily hasznokat a' betegség' elűzésével nem köt össze, mint ez.

Ha a' zuhanylás' ideje kitölt már, vagy az ember érzi, hogy már ki kell jöni: a' készen álló lepedővel jó formán, és sebesen megtörlözközik, felöltözik, és szomjúságát megenyhítve, haza indul. A' hazaérkezés rendszereint hamar esik, mert egyfelől a' hidegnek és zuhany utáni erőnek érzete, másfelől a' hegy' lejtőssége siettetik a' haladást.

Zuhanyhoz menés' ideje Graefenbergben reggelizés után egy óra, vagy ebéd után két három óra. Némellyek ugyan reggelizés után mindjárt zuhanyolnak, de ez nem tanácsos, mert a' hideg megháborítja az emésztést, mellynek behatása annál károsabb, mentől bővebb volt a' reggeli.

Mínthogy a' zuhanyferdés főként arra való, hogy a' megrögzött kóryananyagok fellázzasztassanak, önkényt tudni való, hogy mihelyt nagy izgatás hidegleléssel áll elő, vagy nagyon kevés mértékben kell zuhanyolni, vagy egy ideig egészen félbe szakasztani, míg a' test újbán' lecsendesedik. Néha egész hétig meg kell állani, elvárni míg a' crisis egészen elhalad. A kelevények' meggyógyulása és az egész életműszer' csendes állapotja jeleli ki az időt, mellyben újra lehet zuhanyolni. Ha kicsi a' baj, akkor csak egy két nap szakad félbe.

Az időnek kevés befolyása van a' zuhanylásra. Esőben, szélben épen úgy állottunk zuhany alá, mint hóban, fagyban. Némellyek a' zeruson alól hat foknyi hidegben is 10 — 15 perczig zuhanyoltak, előbb fejszével vágván el a' jeget, úgy csináltak utat magoknak a' zuhanyhoz. Még dákák is mentek hóban a' zuhany alá. Hogy valaki hűlést kapott volna, nem halottam soha. Csakugyan a' legnagyobb rész,

mihelyt beáll a' hideg idő, 's a' hó leesik ott hagyja a' kedves zuhanyt, nem annyira azért, mintha a' zuhanylás igen kellemetlen volna akkor, mint azért, mert a' felöltözéskor a' hideg szíote kiállhatlan 's még a' legerősebbet is úgy megrázza, hogy a' reszketés miatt alig tudja testére aggatni gúnyáját. Csaknak ugyan néha tüzet az erdőben, hogy mellette felöltözzenek, de azt tartom, hogy a' tűz melegének hirtelen behatása a' legnagyobb hideggel küszködő testre bizonyosan ártalmas. Ha csakugyan valaki a' nagy hidegben is zuhanyolni akar, legalább nagyon rövid ideig zuhanyoljon 's a' tűzmelegítésnek békét hagyván, sebes mozgással melegitse fel magát.

Ki otthon él vízcurával, de zuhanyja nincs, kipótollhatja némiképen olly módon, hogy vagy cselédjével önteni magára a' vizet, vagy pedig szobájában egy magas helyre úgy állit egy vízzel teli edényt, hogy egy spargánál fogva abból tetszése szerint a' vizet magára csorgathassa, ez alatt fejét és egész testét jó móddal dörgölje, hogy a' víz' behatását nevelje. Lehetne az illyen edény fenekébe egy csőt tenni belé, azon csőnek az edénybe eső végére egy fedelet vagy csaptatót 's erre egy sinort kötve; ezen sinornál fogva felemelvén'tetés szerint a' cső' fedelét vagy csaptatóját,

a' víz szépen folya. Különösen lehetne ezt használni, mikor valamely egyes részt aka az ember zuhanyolni. Lehetne ezen csőnek olyan-nak is lenni, mint az öntöző kanna' csője, több vagy kevesebb, nagyobb vagy kisebb rostalyukakkal, a' szerint, a' mint az edény kisebb vagy nagyobb, mellyben a' víz áll. Ez az öntözödésmód célirányos és kényelmes lehet, ha értelmesen készittetik. A' csaptatókat felhúzó sinort nem kell kézzel tartani, hanem egy szeghez kötni. Azonban, hogy az illy öntözödés közel sem ér fel a' valóságos zuhanynyal, azt alig kell említenem.

Egyéb iránt zuhanyferdésre szert lehet tenni minden felyül csapó malomnál, minden hegy' vagy domb' aljában, ha a' hegyen vagy dombon kifolyó forrás van. Lehet folyó vizeknél is meritő kereket csinálni 's azzal a' vizet felemelni, de legjobb a' forrás víz, mert legtisztább 's leghidegebb. Van Freiwaldauban egy pótló intézet, hol egy egészen egyszerű meritő kerék két zuhanynak ad elég bő vizet, de a' víz nem lehet olyan hideg, 's következőleg olly hathatós sem, mint a' Priesnitz zuhanyja. Az egyiknél nem is egyenlő a' víz' omlása mint-hogy a' merités nem mindig egyenlő.

Az említett intézetben elérhetnek mintegy harminczan, ha kik Graefenbergben nem

kapnak helyet. Az intézet' tulajdonosa, Weisz nevű, igen jól utána lát vendégeinek. Nem tudom, van-e elegendő tapasztalása a' vízcurában, minthogy azzal nem régóta foglalatoskodik. Egyéb iránt marhaorvos lévén, azt is folytatja.

Van még ezen intézetben Freiwaldauban egy víztartó, mellybe több kisebb 's nagyobb csök járnak, 's kiki a' millyen nagyságút akar, belé srófol 's ahoz képest több vagy kevesebb vizet bocsát magára. Hogy a' vizet ne fecskendezze nagyon széljel, körül van kerítve strázsaház formálag vászonnal. Többed magammal megpróbáltuk, hivesítőnek 's csendestőnek, de nem izgatónak találuk; azt gondolom jó volna nyárbán csilapítani a' felgerjedt izrendszert. Egyszer töstént megszüntette köszvényes fájdalommal járó főbeli vértódulásomat, melly csakugyan máskor két, háromszori leöntéssel is elszokott mulni.

A' mosódás

az erős hideglelés fellázzadásban és igen nagy gyengeségben kádi 's zuhanyi ferdő helyett használtathatik. Vagy az épen legközelebbről leirt módon eshetik-meg a' mosódás, vagy úgy, hogy a' fejére vizet önt az ember 's a'

hajáról lefolyó vízzel mossa a' testét, az alatt a' markába egy edényből vett vízzel is dörögöli rendre minden tagjait, arra vigyázván, hogy a' testnek mindenik része a' dörögölés által egyszerre melegségben tartassék, és a' mennyiben lehet minden felől egyszerre nedvesedjék. Azon részeknek hideg vízzeli dörögölése, melyek dugulásokkal, köszvényes fájdalmakkal 's több e'félékkel bajlódnak, igen hasznos. Egyéb iránt az ilyen dörögölés mindenkor jó, egész ferdésben, ülő ferdésben 's lábferdésben, sőt a' pokróczbeli izzadásban is (de itt víz nélkül).

Igen jó erősítő mosódás esik az egész testnek is egyszerre való nedvesítésével úgy, hogy egy lepedőt hideg vízbe márt az ember 's egy pillanatig lefolyni hagyván arról a' vizet, egészen magára borítja, azután egy pár perezig, a' hol éri, maga dörögöli, hol nem éri, mással dörögölteti. Ezen mosódás kiváltképen jó a' gyermekeknek izzasztás után, ha félni lehet, hogy a' ferdő nekik igen erős lenne.

Az ilyen mosódás lefekvés előtt egy általjába igen jó, nevezetesen kik otthon élnek a' curával. Csekélyebb betegségekben, kezdődő köszvényben, ha a' bőr nagyon ingerlődő, vagy tonpult, bádjadt: ha ezen mosódás mellett még naponként jó csomó vizet is megiszik az ember, csak ezen mosódás és vízivással is elejét

vehetni a' bajnak. Élet' fenntartására ezeknél jobbat nem lehet ajánlani. Ha curaúl használtatik, még jobb reggeli felkeléskor legottan, míg a' test ki nem hül, élni ezen mosódással, de el nem kell mulatni azután a' szabad levegőni mozgást. A' fennebbiekből eléggé látható, hogy meghüléstől félni nem lehet legkevesebbet is.

Spongiát és posztódarabokat többé nem használ Priesznitz a' mosódásoknál, miután az orvosok spongiáját analysáltak, hanem csak kézzel dörgölteti a' testet. Azt szokta mondani: „előre élőt.” Csak ugyan is a' két legjobbeszköz, melly szint' olly jól ingerli a' bőrt, mint a' posztó és spongia, sőt még jobban, csak a' vizet nem kell kimélni, bőségesen bocsátván a' testre. Hogy ez által a' ház ne locsolodjék be, egy nagyon törpe, de négy lábnyi szélességű csebre kell csináltatni 's abban mosódni; így a' folyó víz abba megyen 's a' ház tisztán marad.

Ki felteszi magában vízcurával élni, jól éselekszik, ha mosódás által magát arra előre rá készíti, így könnyebben 's hamarább esik által a' curán.



A' boritékok (Umschläge)
vagy hivesítők vagg melegítők (izgatók,
lágýtók).

A' hivesítő boritékok helyenkénti
fájdalmak ellen használtatnak, mint a' gyula-
dások, vértolódások (a' főfájásoknál lábvízzel
együtt) 's több e' félékben. E' végre egy több
rétüleg öszvefogott vászon darab hideg vízbe
mártatik, a' víz kevésé kifacsartatván belőle,
ezen vászon a' szenvedő részre tétetik 's azon
marad, míg melegedni kezd; ekkor újbán hi-
deg vízbe mártatik 's újbán visszaborítatik 's
ez így foly, míg a' fájdalom vagy szűnik, vagy
elenyészik. Az ülő ferdőben ajánlom mind a-
zoknak, kik főbeli vértolódásban szenvednek,
mert ez által a' ferdés' elején a' főben neveke-
dő forróságnak elejét veszik. Csonttörésben, mar-
julásban 's más külső sérelmekben a' sértett
rész' gyuladása és dagadása ellen igen jótévő-
leg használtathatnak, míg seborvos érkezik, sőt
a' bekötés után is gyuladás ellen nincs ennél jobb.

A' vízcuránál nevezetes szerepök van a'
melegítő boritékoknak. A' hivesítőktől
abban különböznek, hogy a' vászonból a' vizet
erősen jól ki kell facsarni, nyomni; azután a'
boritékot az illető helyre úgy kell alkalmazni,
hogy feszesen hozzá lapúljon, erre száraz ru-
hát kell tenni, és úgy oda kötni, hogy a' le-

vegő és hideg alája ne férkezhessék. Ezen boriték alatt sokkal nagyobb meleg származik, mintha akár mi féle gyapjúszővettel kötött volna be. Ezen nyirkos melegség felolvasztó és felizgató hatású, és nevelvén a' kigőzőlő gést is, az által egy sereg ártalmas anyagot elűz, a' mit jól lehet meglátni, mikor kimosattik a' boriték, mert a' vizet egészen megszenyeezi és zavarja. Ezen boritékot rendszerint csak akkor kell megújítani, ha száradni kezd. Egyébiránt akkor is jó újítani ottan ottan, ha az a' czél, hogy bőr gyakran újból ingereltessek. Illyenkor minden órában, legalább minden két órában változtatni kell. Fő dolog az, hogy fesseen jól a' testhez lapittassék, mert különben, ha levegő alája férhet, nem csak hatását veszti, sőt épen hűlést okozhat ott, hol a' czél az, hogy melegség támasztassék.

Graefenberghen szinte minden beteg szőles öv-formában melegítő boritékot visel, úgy, hogy gyomrát és hasát egészen fedi ez. E' végre veszen az ember egy kendőt, annak egyik végét megnyirkosítja és úgy teszi magára, hogy a' száraz része fedje be a' nyirkost; ezen kendőre tétetik még egy más száraz ruha, hogy a' másik annál fesseseben szorittassék a' testhez 's hátul jól lekötetik. Ezen boriték annál fogva, hogy a' melegséget az elborított részek-

ben neveli, nagyon elősegíti az emésztést 's ez által- a' mi fő dolog, könnyíti a' jobb nedvek' készítését, eloszlatja a' belekben a' dugulásokat, ellent áll a' belekbeli taknyosodásnak, szorulásnak. dugulásnak, hasmenésnek; csilapítja a' kólikát, belekbeli nyilallást; tehát azoknak kiváltképen jó, kiknek e'féle szenvedések van.

Rögzött köszvényes és rheumás fájdalmakban, csontdaganatokban, mellyek a' kénesös cura 's bujasenyv után származnak, köszvénydaganatban, fekélyekben, gyulladásokban, fistulákban, térddaganatban, mindenféle nyílt sebekben 's töbnyire minden hosszú lefolyású (chronisch) fájdaímakban, hol húzamosrészeletes behatás szükséges, ezen melegítő borítások igen hathatósok. Minden külső sértődések, a' cura' következtében kiütött kelések csupán ilyen borítékokkal gyógyíttatnak; sőt a' fenére, rákra, bujasenyves sebekre is csak ezek használtatnak. Ezek csendesítik a' fájdalmat, és a' folytatott cura mellett a' beteg részek' gyógyulását jobban előmozditják, mint a' kénesök és flastromok mert nem csak a' levegőt zárják el, hanem a' csipös és ártalmas nedvek' kigőzölgését is elősegítik. De minthogy felizgatólag is hatnak, szükség, hogy azok, kiknél egyébiránt is hajlandóság van arra, hogy

az ártalmas nedvek a' bőrre kiüssenek, a' nyirkos boriték helyett csupa száraz boritékot tegyenek néha 's a' nyílt részeket naponként több versben fereszszék meg, ne hogy egy helyre igen sok rossz nedv húzódjék. Mióta Graefenbergben voltam, nem lehet nevetségesnek nem néznem a' legkisebb flastromokat és kenőcsöket is, mert tökéletesen meggyőződtem arról, hogy mind ezeknél egy csupa nyirkos boriték sokkal jobb. A' mérges kelevényekben, tájogokban, mellyek belőlről okoztatnak, semmit ér kenőcs és flastrom, hanem az egész testet kell tisztítani, a' mi semmi által jobban meg nem történik, mint a' graefenbergi curával, és nevezetesen az izzasztással, 's tisztán helybeli bajban a' víz többet ér a' világ' minden flastrominál, kenőcseinél. Bár ezen igazságot tudnák mindeu szegény falusiak és követnék; sok bajtók menttek lennének és pénzecskéiket is megmentenék egészségökkel együtt.

Sok esetben igen jóltevő az egész test körüli boriték, vagy a' mint Graefenbergben nevezik, a' vizes lepedő, mint p.o. a' hideglelésben 's több féle bőrbetegségekben; nevezetesen a' himlőkben, cura alatti nagy fellázzadásban, gyermekek' álmatlanságában ezen vizes lepedőzés rendkívüli nyugtató. Elősegíti a' kiütéseket, a' hideglelésben jóltevő izzadást szerez,

*

az elgyengült 's elkényesedett személyeket előre készíti a' curára. A' legkisebb gyermekek-nél is, mikor felette nyugtalanok 's álmatlanok, rendszerint minden tartózkodás nélkül használni lehet, mert a' mint saját gyermekeimen tapasztaltam, legottan megcsendesíti őket. Igaz, hogy alkalmatlannak tetszik az első pillanatban 's a' ferdésnél kellemetlenebbnek, de az első pillanaton túl vége minden rosszúl esésnek, legottan a' könnyebülés' érzése az előbbi benyomást merőben megszünteti.

A' vizes lepedőbe szint-úgy esik a' beburkolás, mint a' pokroczba. A' vízbe mártott, de aztán jól kifacsart lepedő reá tétetik az ágyban kiterített pokróczra, a' beteg reá fekszik ezen lepedőre, akkor A' lepedő az egész testére szorosan úgy reá burkoltatik, hogy csak az arcza, szeme orra, haja maradjanak szabadon, azután reá poláltatik a' pokrócz 's végre egy paplan egészen olly móddal, mint az izzasztásnál van leírva, a' hidegglelésekben szükséges fél óránként a' lepedőt újbán megnyirkítani, sőt ha a' hidegglelés erős, még gyakrabban. Miután a' hidegglelés szűnik egy keveset, akkor hagyni kell izzadni a' Leteget. Az izzadás után következik ahoz képest, a' mint a' beteg érzendi magát, mosódás, egész ferdő vagy ülő ferdő.

Az erős kösvényes nyilallásokban nagyon jótéőleg onyhit a' nyirkitott lepedőbe burkolás, csak gyakran újítani kell. Hogy milyen ha znos a' veres, hóiyagos himlőkben, petecsbén, alább, hol egyenként beszélek ezen betegségekről, megmondom. Csak annyit említek itt: hogy mind azon betegségekbén veszedelem nélkül használtathatik és félni tőle semmit sem kell.

A' hídég vízzel belsőképeni élés áll ivásból, fecskendésből 's öblintésből.

Vízivást

Priesznitz nem rendel épen olly túlon túl, mint Oertel. Graefenbergben annyit iszik az ember, mennyit alkalmatlanság nélkül elgyőzhet. És minthogy vagynak olly kényesek, kik két három pohár vizet is már alkalmatlanságnak neveznek, tehát legkisebb mértékűl szabta Priesznitz napjában 12 meszelyes, pohárral inni, melly mint egy három kupit, hat iczét teszen. Ennél többet is lehet jóval inni egész harmincz pohárig. Előbb kevés pohárral kell kezdeni, de azután gyorsan haladni a' ki szabott mennyiségig. Nem igen sokat tudok, kik harmincz poháran túl mentek volna.

De még is láttam egy kettőt, kik naponként negyven pohárral 's még többel is kiittak. Ha igen sokat iszik az ember, a' fő elnehezedik, szint olyan formán, mint a' részegnél. Megpróbáltam magamon két versben; egyszerittam ötven, másszor negyvenöt pohárral, nagyobb részét mindenkor dél előtt, 's mindenkor egyformán tapasztaltam a' részegségi kábulást. Ha némellyeknek egy elején nehezen esik is sok vizet inni, későbbben úgy hozzá szoknak, hogy szint' úgy o hajtják, a' mi attól is van, mert a' sok izzadás által a' test' nedve nagyon kiszivódik. Innen van, hogy meleg időben 's midőn a' test gőzölgése erősebb, szomjabb az ember, mint hives, esős időben. Az a' fázódás, a' mit a' sok hideg víz' ivása okoz némellyeknek, a' cura' tovább folytatása alatt elmarad, csak nem kell elmulatni a' mozgást. Priesznitz azon fázódást a' testben lappangó kóroanyag-nak tulajdonítja, 's azt állítja: hogy a' mint ez apránként takarodik ki a' testből, a' szerint szűnik a' fázódás is. Annyi igaz, hogy végre egészen elszűnik. Nem tudom, a' kóroanyag' távoztáért-e, vagy a' testben nevedő természetes melegért, vagy a' megszokásért; talán legkihittőbb, hogy mind a' három körülmény' összevalalkozásáért. Itt is tehát nem kell megfélemleni az első hatásoktól hanem állhatatosan in-

ni kell, akár mi következzen is egy előre a szokatlan ivásra. Némellyeket annyira felháborít, hogy hányak, hasmenést kapnak. A' kiket tehát felháborít, azok legjobban teszik, ha mind addig félbe nem szakasztják a' vízivást egymásután, míg vagy hányás vagy hasmenés elé nem áll; ha ezt több napokig így folytatják, bizonyosok lehetnek, hogy azon túl többé a' víz alkalmatlanságot nem okoz; mert a' kornyadozás abból származik, hogy a' víz a' gyomorbéli taknyosságot kezdi olvasztani; de ha felolvasztotta, ki is takarítja, 's azután a' gyomor tiszta állapotba jő. Az utána következő étvágy' nevedése 's egész jobban érzés bővön megfizeti azt, hogy az ember magán erőt vett.

Ugyan ezen módot ajánlja Priesznitz a' megromlott gyomornál; addig itatja a' vizet, míg vagy hányás vagy hasmenés következik, 's az ivást mind addig folytatni kell, míg azok megszűnnek. Ez a' mód minden esetre jobb a' koplalásnál, a' mit némellyek a' végre ajánlanak, hogy a' megterhelt gyomrot jó állapotba vissza tegyék. Az ivás hamar kitisztítja a' gyomorból a' megromlott étkeket, 's nem engedi, hogy azok felemésztetvén, a' vérbe által-menjenek, mi a' más bánásmódoknál megtörténik. Egyébiránt is a' víz általi hányás kö-

zel sem olly rongáló és kellemeitlen, mint az orvosi hánytatókkal okoztatott hányás; a' gyomor sokkal kevesebbé gyengítetik általa, 's ám-bár az ember mindjárt enni is tudna utána, de sokkal tanácsosabb, egy pár óráig pihenni 's azután is csak keveset 's könnyű ételt enni; más nap tökéletesen jól érzi magát az ember.

Hogy a' hideg víz ivás' hathatósága igen fontos és orvosló, abból is megtetszik; mert a' víz a' gyomrot tisztítja és erősíti, következőleg nagy részben a' víz eszközli azt, hogy az emésztés jól menjen véghez 's jobb nedvek készüljenek. De az emésztés' útjainak szí-vó erein beszivatván, megjárja az egész testet, tisztítja és vékonyítja a' vért, felolvasztja a' csípös, taknyos nedveket, a' dugulásokat szétoszlatja 's részint a' nevededett gözölgéssel, részint vizelet' útján is egy sereg tisztátalanságot takarít-ki a' testből. Az Oertel' legújabb vízcurai sok példát mutatnak, hogy a' csupa vízivással 's hideg mosódással sok szerencsés gyógyulások történtek. Egy ismerősöm S. tanácsos úr P.-ből 15 hónap alatt olly főbeli köszvényből gyógyította-ki magát, hogy már szinte megvakult. Csupán hideg vizet ivott a' professor Oertel' rendelése szerint naponként tíz kupát, és naponként megmosta egész testét. A' cura' tartása egy kevéssé hosz-

szasnak tetszik, de az előtt több esztendő alatt több orvos' curáját állotta-ki. Néhány meleg feredőket is próbált, a' nélkül, hogy fájdalma csak legkisebbet is szűnt volna. A' vízcura kitürése után egész élet' műszere mintegy újjá teremődött, a' mit egy pár héttől kívánni sem lehet. Meggyógyulása után épnek és egészségesnek találtam, alig hihetve, hogy valaha beteges lehetett. Mint képzelni lehet, azután is a' víznek nagy barátja maradott, mindennap több kupát megivott, 's gyakran megmosta egész testét. E' mellett megitta kávéját, serét, borát is, de mindeniket nagyon mértékletesen, 's azért ártalmát nem is tapasztalta, ámbár a' cura alatt ezek ártalmasok. Neki köszönöm az első tudósítást a' vízcura' hasznáról 's egy átaljában azon jótéteményeket, mellyek ezen cutából reám háromlottak és háromlandók. Légyen szabad hálás szíves köszönetemet nekie itt kijelentenem!

Apró kornyadozások, rossz emésztés, gyomortaknyosodás ellen, egy szóval mindenütt, hol rendszerint érczes vizek' ivása ajánltatik, a' hideg víz ivást eléggé ajánlani és magasztalni nem lehet. Ha az ember olly módon él vele, mint az érczes vizekkel, t. i. sokat iszik, reggel szabad levegőn mozog, előre megmosván testét, épen olly hathatós, és az az ártalma nincs,

a' mi rendszerint következik az érczes vizekre, ú.m. az emésztő edények' meggyengülése. Kiváltképen következik ez a' keserű vizivásra. Igyeék csak az ember jó bővön egy forrás-vagy kútból, csináljon minden jó pohár beivása után mozgást ahoz közel, vagy sétálás vagy más testi foglalatosság által, és addig ne egyék, míg a' megivott vizet meg nem emésztette: meglátja, hogy a' mi jó az érczes víztől jöhet, azt mind megtalálta, 's a' mi ártalom és költség azzal jár, azt elkerülte. Azonban még ide teszem: a' ki otthon él a' vízcurával, hol az izzadás és ferdés nem könnyen mehet olly nagyban, mint Priesznitz' felügyelete alatt, annál nagyobb szorgalommal 's bővében folytassa az ivást, mert semmi veszedelemtől nem félhet, és ezzel a' más tekintetben fogyatkozó curát pótolja. Kivált nyárban igen bátran ajánlom sok mozgás mellett a' sok ivást, még mérték felett is, mert erősen neveli a' kigözülgést és a' kórananyagot egymásra üzi: de épen ezen nevedő kigözülgésért 's a' bőrnek abból származó gyengüléséért ilyenkor igen szükséges gyakran feredezni és legalább kétszer naponként jól megmosódni, hogy a' bőr erősüljön. Millyen időtájban kelljen kezdeni a' vizivást, erről tudtomra semmi rendet nem szab Priesznitz; ő ajánlja az ivást mindenkor, ha csak

nincs egyenesen terhére az embernek. Azt gondolom: leghasznosabb reggel üres gyomorral kezdeni, mert akkor egy kis mozgás mellett igen szemlátomást olvasztja fel a' gyomorbéli tisztátalanságot és üzi-ki orron, száján és egyebütt is. Azt is tapasztaltam, hogy erős izzadás után jobban olvad fel és takarodik-ki a' taknyosság, mint izzadás nélkül; reggelizés után megint lehet egész bőviben folytatni az ivást, de ebéd' ideje előtt valamivel félben kell szakasztani. Ebéd alatt is inni lehet a' mennyit a' szomjúzás kíván, de ne igen sokat. Mindjárt asztal után sem kell sokat inni, hanem inkább több versben keveset. Az emésztés' bevégezése után egész erővel megint hozzá lehet fogni 's folytatni vacsora tájig; azután lefekvésig keveset kell inni, nehogy a' víz az alvást háborgassa. Újban említem, hogy ivás közben a' mozgás ha nem okvetetlen szükséges is, de bizonyára igen hasznos 's a' víz-ivás' célját nagyon elősegíti. Még egyszer azt is megemlítem, hogy a' víz mindig friss, az - az állott ne legyen. Még télen sem elég, hogy hideg, hanem télen, nyáron mindig frissen, újból merítettnek kell lenni a' curára szánt víznek. Hogy a' szénsavany-szesz megmaradjon a' vízben, nem kell azt nyílt edényben tartani, hanem az edényt bedugni.

A' kőedény jobb az üvegnél, mert vastagabb levén, a' meleget nem könnyen bocsátja-átal.

A' f e c s k e n d ő k

között rendszerintiek a' kristélyok. A' fecskendés csupa hideg vízzel esik olly kristélylyal, melly hajlott orrú, és a' beteg önnmagát kristélyozza. A' kinek nincs illyen kristély, a' rendszer kristélylyal is czélt érhet úgy, hogy a' kristély' végét a' végbélbe igazítván, a' másik végét egy székre teszi, 's egyik kezével a' székhöz fogóztatva másikkal nyomja a' kristélyt lefelé. Így kiki igen egyszerűleg megkristélyozhatja magát. Ki nincs hideg kristélyhoz szokva, abban az első alig marad benne egy pár perczig, de az ürülés után a' második már jobban megmarad, sőt a' belek egészen felszivják, kívált ha az ember oldalfélt lefekszik 's lábait egy kevésbé magasabban helyezi.

Igen jó haszna van ezen kristélynak a' dugulásban, hasmenésben, a' belek' lomhulásakor, a' nagyon rendetlen székjárásban, sőt bizonyos feltételek mellett a' cholerában is. Haszna annál jelesebb, mert nem csak oszlatólag, hanem erősítőleg is munkál, 's legtöbbször minden veszedelmezés nélkül lehet vele élni. Azt gondolhatná valaki: ellen mondás van abban,

hogy két ellenkező betegség, mint a hasrekedés 's hasmenés, ugyan azon egy módon gyógyíttassanak. De az ellenmondás egészen elenyészik, ha meggondolja az ember, hogy a' hideg víz az illető részeket vissza teszi rendes (normalis) állapotjukba, következőleg a' vagy igen felingerlődött, vagy igen ellomhult beleket alkalmasokká teszi kötelességeik' folytatására. A' hideg vízhez folyamodásnak többnyire csak az a' célja, hogy a' beteges szenvedő rész tétessék vissza rendes állapotjába, 's innen lehet megfejtetni, hogy különbféle betegségekben egyforma hatása van.

F e c s k e n d é s e k

a' test' más üregeiben, mint fülékben, nemző részekben használtatnak, mikor ezek szenvedésben vagynak. E' végre különös kisebb fecskendezők vannak, mellyekkel sokkal nagyobb vigyázattal kell bánni, mint a' kristálylyal. Graefenbergben a' takár, valamint a' fējrfolyás is hideg víz fecskendéssel gyógyíttatik.

K i ö b l í t é s e

a' szájnak, toroknak, ha ezek gyuladáshan vannak, hideg vízzel hasznosan eshetik, úgy

a' nyálfolyásban, szájbeli rossz szag ellen 's torok daganatban. A' fogaknak naponkénti mosását és tisztítását egy kis lány fogkefével csupa tiszta hideg vízzel minden por vagy tinktura nélkül, reggel, estve és kivált étel után úgy ajánlja Priesznitz, mint legjobb módot a' fogaknak épségben tartására. Estve kiváltképen azért szükséges, mert a' fogak között maradozó étel darabocskák éjjelre rothadásba indulnak. Skrofulák 's náthák ellen az orrba vízfelszívást ajánl Priesznitz. Ez könnyebbülést szerez, mert erősíti az orr' hártyaát 's a' taknyot felolvasztja. Ezt sokan ferdéskor, a' nélkül, hogy épen szükségök lenne reá, csupa tisztaság' kedvéért is megteszik.

Miután tőlem kitelhető pontossággal leírtam a' hideg víznek különbféle használása' módját, megvizsgálom a' vízcurának általános hatását; felvilágosítom az előttem ismeretes criticus jeleneteket, mi előtt a' betegségek' egyenkénti gyógyítása' módjára által-mennék.

Hogy szembetünőbb képét adhassam a' gräfenbergi életmódnak 's egyszersmind utat mutassak, miként lehetne vízcurával otthon is

élni: leírom egy graefenbergi nap' lefolyását.

Reggel négy órakor jő a' legény 's beburkol. Nyárban rendszerint egy óra múlva kezd kiütni a' verejték. Két három óra alatt folyó izzadásban maradva, nyolcz óra tájban lehet feredni. Ferdés után sétálás és vízivás foly reggelizésig, e' csak fél óráig tart, azután megint folytattatik a' sétálás és vízivás, 's késül az ember a' zuhanyhoz, az-az lepedőt, pántoflit vevén magához, úgy intézi, hogy tizenegy órára oda érkezzék. Ott negyed vagy fél óráig, sőt néha tovább is, ahhoz képest, 's mint többen vagy kevesebben vagynak a' zuhany alá menendők, varakozik, míg a' sor üti; akkor beáll a' zuhany alá: rendszerint tizenkét órára haza tér, felöltözik 's asztalhoz megyen, mihelyt a' végre csengettyüvel jel adatik. A' ki elkésik, annak aztán nagyon sietni kell az evéssel, nehogy valamellyik éték nélkül maradjon 's akkor természetesen meg kell érni azzal, a' mit kap. Csakugyan, ha ki előre úgy rendeli, tétetik félre számára. Nyárban a' vendégek' sokasága miatt rendszerint két óráig tart az ebédlés, télben három negyed alatt vége van. Ebéd után elszélednek apró társaságokban sétálni, beszélgetni. Négy óra tájban esik egy izzasztó sétálás, az-az egy darabig a' hegyen lefelé megyen az ember 's me-

gint sebesen vissza, hogy kezdjen izzadásba jöni, melly által a' nyerődik meg, hogy ezen sétálás után be' urkoltatván, nem kell olyan hosszason, unalmason várakozni a' pokróczban az izzadásra, de még is négytől hétig izzadni kell; akkor megint ferdik, azután sétál, nyolcz óra körül jö a' vacsora ideje; vacsora után vagy sétál az ember, vagy a' teremben marad, muzsikát, olvasást hallgatni, vagy tánczot nézni. Azután lehet ülni ferdőt venni 's a' kinek szükséges, borítékát megújítani 's végre lefekünni. Télben rendszerint csak egy versben osik izzasztás tizenegy 's néha egy óráig is 's ekkor agyban maradván az ember, ha nincs igen nagy hideg, délután zuhany alá megyen, vagy pedig lábvizet, akár ülni ferdőt veszen, a' mit nyárbán is rút időben lehet zuhany helyett használni.

Fennebb említettem, hogy a' curát eleinte csak csendesesen kell kezdeni. Az első napokban reggel is, délután is csak egy-egy óráig kell folytatni az izzadást. Zuhanyolni teljességgel nem kell; vagy legalább csak rövid időig, azt is 6—8 nap múlva Graefenbergbe érkezése után. Inni is csak mértékletesen kell. Lassanként a' cura' folytatában lehet többre és többre menni, míg 9—10 nap múlva egészen útban van az ember. Ki nem próbálta, nem is képzelheti, milyen könnyű hozzá szokni az e-

gész életmódhoz 's azon bánásmódhoz, melyektől sokan úgy irtóznak. Férjfi, fejjérnép, ifjú és öreg egyforma vidámsággal 's lelkiismeretességgel élnek a' cura'val. Rebegést, félénkséget még kényes dámák is félre tesznek, 's a' kik kevesen még is rebegnek, csak nevetést okoznak 's a' többieknek mulatságára vannak. Kevesek azok, kik a' közvidámságból nem részesülnének, mert legtöbbon már mingyárt eleinte jobban kezdenek lenni, a' gyógyulás közreménye erőt, életet ad. Azon kevesek is nem sokára jobban érzik magukat, mint oda érkeztek, 's legalább étvágyuk azt bizonyítja, hogy nincsenek Graefenbergben minden öröm nélkül.

A' cura' eleje többnyire minden betegnél igen jó, mert az egészséges levegőtől, t. p. lázó ételektől 's a' vízivástól kiki erősödni érzzi magát, annál inkább, mivel itt testi, lelki öröklődésektől ment. Három, négy, öt hét múlva már következik a' crisis, 's egészbe véve rosszabbul kezdi érezni magát az ember. Némelyeknél mindjárt az első napokban mutatkoznak criticus jelenések, kivált a' kik igen mohón kezdik a' curát. Épen én Graefenbergbe érkezésem után harmad nap múlva erős hideglelésbe estem, de ettől Priesnitz kilencz óra múlva megszabadított. Bizonyos kedvetlenség, nyugtalan alvás, nagy ingerlősség állanak

elő 's a' cura' végéig tartanak nagyobbára. Egyszermind következnek kiütések, kelevények, nátha, hasmenés, néha szorulás 's több e'félék, mellyek által a' gyógyító erőt kapott természet a' betegség' anyagait kiüzni törekszik. A' kiütések szinte mind végig, a' többiek váltva megmaradnak a' cura' végéig.

A' kiütések vagy csupa kása himlők, mellyek igen gyakran már az első napokban mutatkoznak, kivált a' kemény testalkatúaknál, vagy pedig kisebb nagyobb kelevények, tájogok, mellyek némelly betegségben, mint a' régi köszvény, kénese'ötöli sorvadás, bujasenyv 's más e'félékben más még nagyobb 's néha igen fájdalmas daganatokkal váltódnak fel. Némellyeknél bámúlandó sokasággal állanak elé a' kelevények. Többen erősítették, hogy nekik száz és száz ötvenig való kelevényök volt egyszerre. Nekem is volt egyszerre negyvenöt. Sokan azokból genetséggel telvék, mások veres púpozat-formában mutatkoznak; ezek rendre elmúlnak 's helyökbe mások állanak elé. Ha egyszerre igen sok van, — minthogy inkább a' czombokra telepednek — akadályozzák a' járhatást 's kényszerítik az embert ágyban maradni. Láttam, kinek czombja úgy be vólt rakva kelésekkel, hogy valóban mind kelésekből állott. A' bujasenyveseknél rendszerint az al-

felen olly nagy tájogok állanak elő, mellyekből több pohárnyi genetség kifoly. A' főben azoknál támadnak kelések, kiknek szemeik, vagy általánosan fejök fáj. Támad az ujjakon is az úgy nevezett körömméreg; ez igen fájdalmas, és hosszason elkinozza birtokosát. Nekem a' cura tizedik hetében a' balkezem' mutató ujján támadott egy 's olly sok fájdalmat okozott, hogy tíz éjen nem alhattam miatta 's órákig kellett kezemet hideg vízben tartani, hogy kiállhassam a' fájdalmat; azonban kezemben és balkaromban mind szélyel bolygott a' köszvény 's annyira gyötrött, hogy alig birtam magammal. Csak miután kifokadt a' körömméreg, azután leltem enyhülést és alhattam megint. A' kifokadt ujjamból több lyukakon kifolyó genetséget poszton keresztül szürve, megszáritottam; ez ollyan mésznemű ülepedés volt, a' millyent csak nem mindig lehetni a' köszvényesek' vizellő edényeiben. Doctor Krüber bibáson állítja, „mintha a' vizelletből semmit sem lehetne itélni, 's még a' forrósággal járó rheumás és köszvényes esetekben is, a' huzamosan folytatott vízcura alatt, sem színe sem ülepedése nem lenne a' vizelletnek.“ Én magam láttam több betegnél, nevezetesen azoknál, kik rheuma, köszvény és kénesötöli sorvadás' betegségeiben sinlödtek,

hogy gyakorta hetekig nagy ülepedése volt vizelletőknek, melly mindenkor nevededett, ha a' betegséghez forróság járult, Sőt némellyeknél olly nagy mértékű volt az ülepedés, hogy egy sereg szálak látszattak úszkálni a' vizeltetben.

Mind ezen kelések, akár mi névvel nevezessenek 's akármilyen formájúak legyenek, csupa hideg vizes borítékkal gyógyíttatnak; a' borítékot mind annyiszor újítani kell, valahányszor megszárad, vagy a' hányszor a' fájdalom azt kívánatossá teszi. A' kelés soha ki nem fokasztatik, hanem megváratik, hogy érjék meg 's a' kifokasztás a' természetre bízatik. Néha sokáig nem fokadnak. Az én körömmérgem négy hónapi kinlódás után gyógyult meg épen a' grippe' alkalmával, melly az addig kezemre 's ujjamra vonúlt kóroanyagot más felé vonta el. Nevezetes volt egy próbatételem: kiütések voltak kezemen, 's mivel azok nagyon terhemre voltak, szüntelen borítottam a' kezemet és a' grippebe estemkor ezen huzamos boríték után öt hüvelykkel feljebb vonultak a' karomra. Ezen módot jól lehet használni, ha a' kiütéseket egy nemesebb részről más kevésbé nemes részre akarjuk vonni.

Akár mi nemű kiütések álljanak elő, a' curát folytatni kell, de ha a' kiütések még is i-

gen megszaporodnak, kevés ideig szüntetni kell. Kiváltképen az igen felizgató módok, mint a' zuhany és ferdések, ilyenkor vagy kisebb mértékben használtatnak, vagy egészen félben szakasztatnak. Ilyenkor sokat könnyebbít az izzasztás, mert egy részét az anyagoknak elüzi, mellyeknek különben kelevények útján kellené kitakarodniok.

Vagy a' kiütésekkel egyszerre, vagy kevéssel azok előtt áll elé rendszerint a' hideglelés. Ha ez forró és veszélylyel fenyeget, ez ellen hideg boriték használtatik a' szerint, mint fennebb leirtam. De az alatt a' ferdés és zuhany félben hagyatnak. Izzadni csak kevés ideig kell, 's a' beteg csak mosódik, ülőferdőt és lábvizet vesz. Néha a' hideglelés.inbeli, 's minden jelenségeivel bir a' hágy-máznak. Erről említek hátrább egy pár példát, mellyek Graefenbergben létem alatt fordúltak elő. Azt ajánlom mindennek, ki vízcúra közben hideglelést kap 's távolléte miatt Priesznitzhez nem folyamodhatik, hogy csak hideg boritékokkal éljen olly móddnl, mint hátrább leirandom, 's akárki mit beszéljen ellenkezőleg, tanácsomtól el ne álljon. Ilyen esetben csudát tesznek a' boritékok, és hatásuk bizonyos. Ilyenkor olyan orvosnak belé elegyedése. ki-

a' vízcurával nem ismeretes, a' mint tapasztalásomból tudom, bizonyosan csak kárt okoz.

Hideglelésen kívül még rendszeren megjelennek a' çura folytában a' nátha, hasmenés 's szorulás. A' két elsőt a' kiütésekkel egyetemben arra használja a' természet, hogy a' kóranyagokat azok által üzi kifelé. Tehát ezeket mentőkre kell hagyni 's nem kell útjokat megháborítani, kivéven, ha igen hosszason tartának. Illyenkor ülőferdő, haskörüli boriték, kristély és sok vízivás által lehet segíteni a' hasmenésen és szoruláson, a' náthán izzadás által. Némellyek hánynak is: ez ellen is segít a' bőv vízivás, boriték és ülőferdő.

Nagyon nevezetes az, hogy szinte mind azoknál, kik valaha bujasenyvben voltak, a' betegség épen azon formában újbán megjelenik, mellyben régen volt. Többeket tudok, kiknek az előtt régen kankójok, sánkirok volt, mellyet kénesővel meggyógyítottak volt (?) 's kiknél régi jó ismerőseik Graefenbergben újra megjelentek. Ebből láthatják, kiknek e' féle betegségöket kénesővel gyógyították, hogy magokat nem nézhetik meggyógyulttaknak, mert a' méreg csak megváltoztatott formában, 's a' kénesővel mint egy lekötve, bennök lappang. Hogy illy módon minő szerencsétlenségekké harapóznak el egész familiákban, azt bizonyítják

ollyan elbetegesedett feleségek, kiknek a' házasság előtt semmi bajok nem volt, beteges szenvedészö gyermekek 's más ezer nyomorúságok, mellyek részint a' lappangó buja sennyves méregtöl, részint a' kénesötöl származnak. Priesznitz mind ezeket csupa hideg vízzel és izzasztással gyógyítja, 's kit ő meggyógyít, a' csendes, megnyugodt lélekkel hiheti, hogy a' rossz egészen kitakarodott belöle és többé vissza nem tér, ha csak újbán nem fertözteti magát. Fájdalom, láttam olly híg eszüeket Graefenbergben, kiknek már a' cura alatt az járt eszökben, hogy ha meggyógyulnak, újabb erővel csak visszatérnek a' régi útra.

Bujasennyves betegségekén kívül még más féle betegségekkel is történt az Graefenbergben, hogy a' cura alatt újból előállottak, 's rendszerint azon részeken, mellyek régebben valami betegségben szenvedtek, a' cura alatt újbán megjelenik a' fájdalom, sőt néha a' rég meggógyultnak hitt betegség teljes erejében áll elő. Priesznitz beszélt, hogy egy dáma, ki régebben volt májgyuladásban, a' mit kénesövel gyógyítottak volt, az egész májgyuladást meröben visszakapta, 's még a' fellett a' kénesö is nevelte fájdalmát: Graefenbergben tökéletesen kigyógyult. A' régi nyavalya' újra előállása rendszerint a' cura' kezdetén

esik, de hamar elszűnik; azonban a' cura nyugottan tovább folytattatik, ügyelve arra, hogy ilyenkor az erős felizgatás kerültesse el, és követni kell azon rendszabásokat, mellyeket alább egyenként külön külön betegségeknel láthatni. Minthogy legtöbbnyire nem lehet előre tudni, miféle kritikus jelenések fognak a' cura alatt mutatkozni, tehát legjobb minden esetre kivált annak, ki tarthat attól, hogy erős lázadás támad a' cura' kezdetével benne, a' curát Graefenbergben megkezdeni és bizonyos időig folytatni, mert Priesnitz minden fenyegető veszélyt könnyen elhárít és soha kétes tündésbe nem jő az iránt, hogy mit kelljen tenni. Ha a' fő krisisen keresztül halad az ember, folytathatja a' curát otthon is, tudni fog könnyebben ügyelni aztán arra is, ne hogy igen nagy felizgatásba jöjjön. Újban meg újban szükség említenem, hogy a' kik otthon akarják magukat útasításom szerint curálni, ne hogy igen sok jót akarva, tulságra menjenek, hanem várják el inkább az időtől azt, a' mit veszedelmes nélkül rövid idő alatt el nem érhetnek, A' hol megrögzött makacs betegség okvetetlen kemény bánás módot kíván: akkor legjobb egyenesen Graefenbergbe menni. Minden esetre főképen ajánlom, hogy a' ki curához kezd, bele ne unatkozzék, mert ha hosszason is tart,

de annál bizonyosabban megmenekszik a' bajtól, csak csüggedni nem kell, még akkor sem, ha látja az ember a' cura alatt, hogy az izgatások miatt rosszabbul van, mint az alatt, míg a' betegséget magára hagyta gyógyítás nélkül. Ki azt kívánná, hogy a' betegségnek, curának négy hét alatt vége legyen, az, kivált ha betegsége régi, hosszú lefolyású, jobb hogy hozzá se kezdjen a' curához, mert általa csak szaporodni fog a' zúgolódók' száma, kik azt mondják: „nem ér semmit a' vízcura mert ők három nap alatt nem gyógyultak meg.“

Figyelemre méltó, hogy a' vízcura alatti izzadásnak és test' kigőzölgésének bizonyos saját kemény szaga van. A' köszvényeseknek mindig savanyú szagú a' kigőzölgésök. A' ki kénköves ferdővel vagy orvossággal élt, mindig érzik rajta, míg vagy ki nem takarítja a' cura, vagy a' cura meg nem szűnik, Priesznitznek olly finom szaglása van, hogy letöbbnyire a' kigőzölgésből már reá ismer a' betegségre. 'S valóban igen észrevehető, ha az ember egymásután több betegek' szobáiba lép, milly különbözők a' szagok a' betegségekhez képest. A' savanyú szag legkitünőbb.

Hogy az orvosság' részei a' testben esztendőig ellappanganak, 's azt sokféleként megromgálják, ezt bizonyítja a' kénésötöli sorva-

ásban a' nyálfolyás, a' kénköszag 's más jelek; és hogy az illy okból származó betegségeket legjobban 's legbiztosabban a' vízcurával lehet meggyógyítani, bizonyítja a' tapasztalás, és az, hogy a' vízcurával ismeretes orvosok is azt illy esetben mindig javasolják. Dr. Krüber említett munkájának 79-ik lapján azt mondja, „hogy ő egy gyógyítás módot sem ismer, melly az illy nemű kiválasztást olly bizvást és olly bántatlansággal végbe vigye, mint a' vízcura.“ Azt reméllem, ez elegendő tanú megczáfolni azon orvosokat, kik vagy tudatlanságból, vagy rossz indulatból ezen foganatoságát a' vízcurának elperelni akarnák.

Kik a' curát megkezdtették, újban is javaslom, hogy ha kritikás jelenések, élénkebb fájdalmak és általánoson rosszabbullétel áll is elő, ne ugordjanak más gyógyításmódra, mert épen a' kritikás állapot nyilvános jele a' gyulladásnak, csak állandóság és tűrés kell. Többen megbánták azon hibába esésöket, hogy a' természetet megindult útjában megakadályoztatták. Békével ki kell tűrni a' legnagyobb fájdalmat is, és meg kell gondolni, hogy épen ez által nyílik útja a' gyökeres gyulladásnak, és hogy a' gonosz ellenség a' kiűzetésnek minden módon ellent akar állani. Csak „a' vég koszorúzza a' munkát.“



HARMADIK SZAKASZ.

Egyes betegségek' gyógyítása.

A' has' betegségei

akárhogy neveztesse, 's bármi mesterségesen gyógyíttassanak, legjobban csak a' Priestnitz' curája szerint gyógyíthatók, mivel ez részt erősítve, részt felolvasztólag hat a' beteg részekre, 's a' cura különféle munkálatát levegő és mozgás segítik elő, Ezt orvos Alberti úr is említett értekezésében a' 27-ik lapon megismeri, 's bizonyossá teszi a' legvastagabb hypochondriást is a' felől, hogy gyógyítását Graefenbergben nem hiában fogja keresni. Több betegre ekadtam ott, kiknek több évig (egy angolnak 25 évig) sem volt kiürítése mesterségtől, 's 14 nap múlva rendbejött.

*

tek vele. Erre bizonynyal sokat tett az életrend is, 's ennél fogva komolyan tanácslom minden e' féle betegnek, fogadja el a' graefenbergi életmódot, az az: reggel és este hideget 's ha lehet tejet egyék, 's délben is engedje kihűlni ételét, e' mellett minden meleg italt, levest, fűszerszámot 's több e'félét szorosan kerüljen, 's rendes életmódhoz szokják, ha a' hideg víz' csudaerejét tapasztalni akarja.

A' következő egyes hasbetegségeknek vagy magam láttam példáit, vagy curálásukat Priesznitz velem közölni szives volt. *)

Gyenge emésztés, Gyomorgyengeség.

Ennek okai rendszerint mértékletlenség étel 's italban, névszerint serivásban, melly főkép Németországban sok ifjat megront egész életre (a' vízivás soha meg nem rontja a' gyomrot); rendetlen időben evés; forró étel és meleg ital; mesterkelt 's erős fűszeres ételek; kemény dohányozás, főkép étel után; sok seri-

*) Ha orvosi bizonyítást kíván valaki arról, hogy a' hideg vízzel élés gyógyítja meg a' hasbetegségeket, 's hogy e' mellett orvossággal élés többet árt, mint használ, 's hogy végre is csak a' hideg vízzeli hosszas éléstől lehet várni a' jobbulást: olvassa meg orvos Fabricius' munkáját a' 226-k lapon.

tal az asztalnál; sokféle orvossággal, névszerint kénesövel élés; roszul curált bőrbetegség, mint sömörög, rüh 's t. e'f.

Hogy elromlott gyomrát valaki újra megerősítse, kerülje mind ezen okokat, mellyek azt gyengítik, éljen mértékletesen 's egyszerűen, ne egyék sokat egyszerre (de ne is egyék olly keveset, hogy abból elgyengülés következék) 's mindig meghatározott órában; ne egyék meleg, hanem inkább hideg ételeket, kerüljen meleg italokat, mint kávét, theát; egyék reggel és estve tejet, délben inkább veteményes mint húsos ebédet, kerülje a' haragot, boszankodást, észbeli nagy feszültséget, szük köntöst, melly a' gyomrot nyomja 's tb.

Hordozzon mindig boritékot hasán és gyomrán; izzadjon keveset jó reggel 's vegyen reá hideg ferdőt, estve ülőferdőt, 's ekkor hasát és gyomrát szüntelen dörgölje a' hideg vízzel; ha zuhanyferdőt vehet, jól teszi, de a' víz sugárt gyomrára ne bocsássa; ha nincs zuhanya, öntse le hátát hideg vízzel, úgy, hogy onnan hassára folyjon. A' vizet ne igya mértékfelett, 's egyszerre és asztalnál ne sokat; leg többet reggel éhomra, 's mozogjon gyakran, de mindjárt étel után csak gyengén, és soha sem nagy melegben.

Szépfestő S. P.-ből a' kénesöveli élés

mián több évig sinlett gyomorgyengeségben, mellyet gyakran előjövő 's 12 óránál tovább tartó szenvedhetetlen főfájás követett; ezen fájdalomán több orvos sem tudott segíteni. Graefenbergben egész curával élt, hat hét alatt nem csak annyira erősödött, hogy keményeledt is meglehetősen mennyiségben nehézség nélkül megemésztett, hanem az erős izzadás által kénesejétől is megszabadult, melly tartós oka volt betegségének. Ő úgy élt a' curával, mint leirám, naponként egy, két ülöferdőt vett 's megivott 5—6 kupa vizet, 's úgy megépülve ment haza, millyen soha sem volt életében.

Nyálkás s á g (Verschleimung)

származik a' gyomor' megterhelésétől, kövér eledeltől, szeszes italoktól, meghűléstől, uedves szobától 's th,

Ennek gyógyítására nincs jobb szer az erős ivásnál (kivált éh gyomorra), izzasztás és mozgásnál. A' mozgás alatti vízivásnak izzadás után itt különös nagy haszna van, mivel a' megbolygatott nyálkát tökéletesen felolvasztja 's kiűzi. Csak hogy igyék az ember sok vizet, kerülje a' kövér ételeket 's mindig melegítő boritékot hordozzon hasán, vegyen egyszer másszor ülöferdőt, feredjék vagy mossa testét mindennap, huzzon fel vizet orrába 's mossa

ki száját. Ezt tegye gyakran, kivált lefekvés előtt.

Gyomorégés és savanyúság a gyomorban.

Oka ezen nehéz betegségnek a sok étel, igen kövér 's nehéz emészthető eledel 's nem mozgás.

Segít ezen, ha nem régi a nyavalya, az erős ivás kivált éhomra olly szerfelett, hogy hányás vagy hasmenés következze után. Ha időssé vált, akkor a mindennapi izzasztás, ferdés vagy mosás és sok vízivás szükséges addig, míg elmúlik.

A gyomorégés gyakran fordul elő Graefenbergben 's hajlandó vagyok ezt a sok kövér ételnek tulajdonítani, melyben ott nincs folytatkozás, jöllehet néha abból is következik, ha krízis alatt a kóranyag az emésztő részekre vonúl. Főképen terhes a délutáni zuhanyferdés után, 's ilyenkor a hideg víz öszveházó ereje által felhajtott savanyúság türhetetlen felbőfögést 's gyakran hányást is okoz.

Én több napig érzett gyomorégésemet egészen elűztem azzal, hogy jókor étel előtt rendkívül sok friss vizet ittam két napig, míg jó hasmenésem lett, 's azzal vége lett az égésnek.

H a s m e n é s

megszüntetésére, ha nem tartós, elég a' fris víziyas, borítékhardozás a' hason, 's csak könnyen emészthető eledellel élés. Gyakran ez a' curának vagy egyébnek tisztító következése, 's ilyenkor a' természet ezen munkálatát a' kóryanag' eltávoztatására nem kell akadályozni. Csak ha tartós és gyengítő lesz, szükség megállítani, mit a' Priesznitz' cura'ja legbizonyosabban visz' végbe.

E' végre leginkább ülőferdőt szükség venni, sok vizet inni, a' has' borítékját gyakran változtatni, 's szükség' esetében hideg víz kristályt venni. Ülőferdőt lehet napjában négyet is venni fél fél óráig. E' mellett keveset kell enni 's mozogni; legjobb ágyban vagy pamlagon fekünni. Hogy meleg ételt, italt, fűszerszámot, orvosságot 's ingerlő szereket kerülni kell: a' mondottak után említeni sem szükség.

Báró Ch. néhány nappal ezelőtt írta nekem Graefenbergből, hogy egy ismerős porosz patantyús hadnagy S. C-ből öt héti hasmenése mián egészen elsoványodva ment oda, 's Priesznitz néhány nap alatt tökéletesen meggyógyította.

A' Graefenbergben létem alatt előjött hasmenések a' cura' következései levén, néhány

nap alatt el is multak. Csak egy cholerában esetben tapasztaltam másfélét, melyet alább ezen nyavalyánál fogok elébeszélni.

Ha felette régi a' hasmenés, 's e' mellett több nyálkásság takarodik, 's néha szorúlásra változik, úgy, hogy a' belek' közelgyengülésére számolhatni: ekkor a' rendes curán kívül még estve, reggel hideg víz kristélyt kell használni. Itt hosszas curára van szükség, mivel a' meggyengült részeket csak a' hideg víz' szakszerűen használása és szoros életrend által lehet megerősíteni.

Veszélyesebb ennél a'

V é r h a s ,

melly hűlésből 's éretlen gyümölcsök' evéséből származik, 's ennek gyakran előjövő, rövid, nyálkás, gyakran véres hasmenés következése, erős hascsikorással, fájdalommal 's erőlködéssel.

Elűzése olyan, mint a' hasmenésé. Kristélyok, ülőferdők, hasborongatások és sok vízivás.

C h o l e r a .

Ennek gyógymódja függ részint a' beteg' testalkotásától, részint a' betegség' fokától. A'

gyenge testű betegnél lágyabb vízzel 's gyengébb izzadással kell élni. 'S ha a' betegség tébolyodás' fokára hágott, úgy kezdetben mindjárt hideg vízkristályhoz kell fogni.

A' kínos hányásba és hasmenésbe jött cholérást be kell ültetni legfelebb 12 R. foknyi melegségű ülőferdőbe, 's ha fájdalom is van, hideg borítékot tenni fejére; vizes kezével dörögölje gyomrát és hasát, mialatt más, hideg vízzel, lábát, karját és hátát dörögölje; e' végre a' dörögölő csak néha mártja kezét hideg vízbe; a' dörögölés addig tart, míg a' test természeti melegségét visszanyerte. Ezen dörögölés alatt a' beteggel egymásra szüntelen kell itatni a' hideg vizet mind addig, míg a' hascsikorás, a' bőr' hideglázos égése, hányás és hasmenés megszűnik; vagy ha még nincs hányás, beáll az rendszerint az ivás' következésében, de mind addig kell folytatni, míg újra megszűnik. A' vízivás itt olly mértékfeletti, hogy egy cholérás, kit Priesznitz három nap alatt meggyógyított, egy óra alatt 10 kupát is megivott.

Valahányszor a' boríték a' fön megmelegszik, mind annyszor meg kell azt újítani.

Ha ezen bánás által a' choleraláz leebb hagyott, vagy épen megszűnt (a' hányás és hasmenésnek átaljában el kell állani), akkor a' beteget ágyba fektetik, hasára hideg borítékot

tesznek, kezét, lábát 's általában egész testét döröglik, míg jól megmelegszik; bebonyolítják egy paplanba vagy pókróczba, egy másikkal vagy valamelly meleg takaróval jól betakarják, hogy ha lehet erős izzadásba jöjjen, 's elaludjék (mi nem mindig történik).

Ha beáll az izzadás, akkor a' beteget megszabadúltanak lehet tekinteni. (Különben ha a' choleraláz újra mutatkozik, ismételni kell a' megirt bánásmódot). Izzadáskor kikell nyitni ablakot, vagy ajtót, hogy friss levegő jöjjen be, de légvonat ne legyen a' betegen; ki így maradjon, míg kívánja, vagy szükségesnek találta; ezután kivéttetik az ágyból, 's egy kádba állíttatván, izzadását hideg vízzel le kell mosni, szokott köntösébe felöltöztetni, 's ha van ereje, jó időben szabad levegőre vinni, hogy ott, ha teheti, mozogjon. A' hideg vízivással azután is, ha a' beteg felkölt, megmosták, felöltöztették, nem kell felhagyni, hanem szüntelen folytatni, míg meggyógyul. A' borítékot is hasán változtatni kell, főkép ha sejdíti a' betegség' újra beállását.

Fő dolog ebben ügyelni a' beteg' nyugalomára, nehogy testét valami erős mozgással vagy egyébbel elfárasztssa, 's hogy legyen ideje erejét visszanyerni.

Hidegebb vagy egészen hideg víz (de jég maga soha sem), erősebb vagy legerősebb izzasztás, úgy, hogy a' szalmazsákon folyjon keresztül, csak az erősebb természetűeknél 's a' betegség' felső fokánál használtatik.

Gyakran, kívált ha a' segítség jó elején érkezik, egyszeri ilyen bánás egyszerre helyreállítja a' beteget; de ha a' jelenet megújul, 's nagy a' rosszszűllétel (mi ha makacs a' nyavalya, néha megtörténik, de nem kell rajta megijedni), akkor a' fennebbi módot már egészen hideg vízzel kell megújítani.

Jegyzések: A' vizet inni, feredni, vagy mosni mindig frisen kell hozni a' forrásról; hogy megmelegüljen, meleg vizet kell belé tölteni. — Mivel a' cholera' egész gyógyítása attól függ, hogy az elnyomott kigőzölgés helyreálljon, 's a' bőr' munkásságba jöjjen, mi által a' természeti melegség visszaáll: ez okból az inger' előhozására okvetetlenül szükség a' víz' frissesége. — A' víz' langyossága egyenlő megtartására szükség a' kádat megújítani, mihelyt a' víz melegedni kezd, 's e' végre két kádat lehet használni. — Kádban a' víz a' beteg' ködökén alól két ujnyira érjen. — Jó ekkor lábát is a' vízbe tenni. Ezen bánásra lehet egy ferdőkádat használni, mellynek alsó végére egy darab fa tétetik úgy, hogy felső részén a' víz,

mellyben a' beteg ül, mélyebb legyen, 's így egyszerre lábát is nedvesítheti. — Veszedelmes a' beteget egészen hideg ferdőbe ültetni, mivel a' visszahatás' kimaradásával bizonyosan halála következik. — Ezen bánásnál, mint említém, a' melegítő borítékot kell használni. — A' mosás addig tart, míg minden meleg hely meghűlt (ezt kell megtartani minden izzadás utáni mosáskor), tehát mintegy két perczig. — Ha görcs áll a' lábba, minden esetre vízbe kell tenni, 's mind addig dörgölni, míg a' görcs megszűnik. Ha nagy a' fájdalom, hascsikorás, bél-görcs, 's erős a' hasmenés, változtatás' okáért az ülőferdő mellett hideg vízkristélyt is kell használni. A' choleras minél kevesebbet és hideget egyék; tejet ne, hanem valami könnyű fejr kenyeret irós vajjal, 's igyék reá sok vizet. A' gyógyuló egész helyreállásáig 's tovább is gyenge vízcurával éljen, hogy még a' testben maradhatott kórányagot kiűzze, a' testet pedig erősítse.

Priesznitz rövid idő alatt egymásután 23 cholerással bajlódott, kik mindnyájan hamar kapván segítségre, három nap alatt lábra állottak. Egy könnyű eset, mint említém, ott létem alatt történt, mellyet a' beteg körülményesen beszélett el nekem. Udvari kincstári tanácsnok D. C.-ből Magyarországról vólt az,

kinek felvigyázata alatt levő kamarai falúkbán a' cholera pusztított. A' még egészséges parasztok nem akarták beteg társaikat ápolni, félvén az elragadástól, de még mezei munkára sem mentek, a' szükséges aratást abban hagyták, teljesen hivén, hogy nekik a' cholerában csak megkell halni, 's így hijában minden fáradságuk. Az emberszerető udvari tanácsnok mindent végbevitt, hogy őket ezen veszedelmes tévelygésökből kigyógyítsa, 's maguk és embertársaik iránti kötelességökre vezérelje; maga látogatta meg a' betegeket, ápolta, kezével illette, 's ez által fel is bátorította őket a' munkás segítségére. De maga is hirtelen elkapta a' cholerát, hányás nélkül. Egy orvoshoz sietett, ki Doveri porokat 's melegítő szereket rendelt, de mivel e' sem használt, Bécsbe utazott, a' legjobb orvosokhoz folyamodott, kik nyavalyáját cholerának nyilváníták 's csak erős természetének 's mérsékelt életmódjának tulajdoníták, hogy rajta még erőt nem vett; hasonlólag gyógyították, mint a' magyar orvosok, de süker nélkül. Ekkor feltette, hogy Graefenbergbe menjen, hova betegségétől kezdve 6 hét múlva érkezett, melly idő alatt még csak egy éjszakán sem tudott alunni szüntelen tartó fájdalmai mián. Priesznitz mindenek előtt kevés tejet és vajas kenyeret étetett vele, mit a' be-

teg nem keyéssé bámulva, de bízva az új Aes-
kulap' gyógymódjában, meg is tett; ezután el-
vezette rendelt szobájába, 's ott 10 foknyi R.
langymelegségű ülőferdőbe tette. Néhány perc-
mulva 8 erős durranás következett, mi által a'
beteg hasában könnyebbülést nyert. Az ülőfer-
dő után melegítő borítékot tett hasára, ágyba
fektette, hol a' beteg 42 álmatlan éjszakája
után legelsőben aludt csendesen egész reg-
gelig. Ezután rendesen élt a' curával valami 4
hétig, 's egészségesen ment el Graefenbergből,
hatáskörében tovább is jóltevőleg munkálhatni.

Más példát látni a' dermesztő görcsnél.

S z o r ú l á s.

Okai: mozgás' hiánya, kevés ivás, gör-
bén ülés, májkeményedés, bélcső' gyengesége.

Ennek eltávoztatására sokat kell inni és
mrozogni, a' hason nedves borítékot hordozni,
naponként két három hideg kristélyt, 's ha szük-
ség, egymásután venni, hideg eledellel élni,
sok leves gyümölcsöt enni, kövér, nehéz
emészthető eledelt kerülni, ha makacs a' szorú-
lás, ülő- és lábferdőt venni, 's ha zuhanyferdőt
kaphat, a' hasát jól megüttetni.

Ezzeli szerencsés gyógyításnak egy példá-
ját már említettem; másikat láthatni a' Hypo-
chondriánál. (l. 154).

Aranyér (Haemorrhoids).

Ezt a végbélbeni vértolulás teszi, melyből vagy a vérerek kicsucsorodása vagy vér vagy nyálkásság kiömlése következik. Az első esetben vak, másodikban folyó, harmadikban nyálkás aranyérnek neveztetik. Mivel az aranyér szinte mindig az egész test beteges hajlandóságára mutat, mely a hasedények teljes vérűségét húzza maga után; ennél fogva a betegnek legszorosabb életrendet kell tartani, nevezetesen óvja magát a fűszerszámok-, hevítő italok-, 's más e'féle ártalmas eledelektől, 's igyekezzék vértömegét egész cura által, mint a' graefenbergiek, tisztítani, vékonyítani 's hatását erősíteni; kiknél az aranyér még egészen nem fejlődött ki, azok azt könnyen eltávolíthatják a' rendes életmód, csupán friss vízivás, mindennapi hideg mosogatás, hasborongatás, rövid ülőferdés 's gyenge izzadás által. Kiknél már folyóvá lett, azoknak erősebb curával kell élni, 's gyakori ülőzuhanyt és hidegferdőt használni. Fő dolog ezeknél az izzasztás, mivel csak a' tisztátalan anyag' elhárítása és a' vér' vékonyítása által lehet azt gyökeresen kiirtani. 's csak a' csupa hideg víz' használása által könnyen kaphatnak másféle betegséget.

Graefenbergben sokaknál a' vak aranyér folyóvá lett, 's azután lassanként elveszett, a' mint az egész test szemlátomást jobbúlást nyert.

Orvosi szerek ezen betegségben csak árt-hatnak, bárha rövid időre használni láttatnak is. Ebben megegyeznek a' legjobb orvosok. Ajánlja a' vizet orvos Richter is. *) De nem mellőzhetem el ezen egyébiránt dicséretes munkájában említeni azon tévedését, miszerint a' hideg vízzeli mosást ajánlja ugyan, hanem nagy hidegben meleg vizet tanácsol. Melly cselekvésmód' helytelensége kitetszik onnan, ha meg-gondoljuk, hogy éppen nagy hidegben szükségesebb a' testét hideg mosogatás által a' külső hideg levegő' behatása ellen megerősíteni, hol-lott a' meleg víz arra még fogékonyabbá teszi, a' mi bizonyosan ártalmas, ezt pedig az orvos soha sem akarja. Egyébiránt által sem látha-tom, mikép használhatna inkább a' meleg, mint a' hideg víz. Azon vélekedésében se.n egyezhetem, hogy a' hasat valami szeszes szer-rel kelljen megdörögni.

Hypochondria, Hysteria

az idegrendszer' romlottsága, 's annak szerfe-letti érzékenysége, egybekötve a' has' belré-

*) Tanácsadó azoknak, kik aranyérben szenvednek.
Quedlinburg 's Lípce 1832.

szeinek rest munkálatával, mellynél fogva a' beteg feszültten csügg állapotján, 's hiszi, hogy mindig van oka elégületlenségre.

A' graefenbergi egész curával élés, e' mellett ülőferdők, sok vízivás és zuhany, legjobb és legbizonyosabb szer orvoslására ezen betegségnek, melly magát a' szenvedőt is kínozza 's másnak is terhére van. Jó, ha a' beteg Graefenbergben élhet a' curával, mivel ott a' természet, társaság 's egészen más életmód nem keveset gyógyít a' beteg' lelkén. Mivel a' hypochondriások egyszer örömet is igen sokat, másszor épen semmit sem esznek, ez okból tanácsolja nekik Priesznitz a' gyakori vízivást asztalnál, hogy vízzel tölt gyomruk sok keményeledelt be ne vehessen.

A' hypochondriások rendszerint elégültten hagyják oda Graefenberget, ha szerencsétlen lelki rendetlenségök szerfeletti fokra nem hágott, mivel ott, kivált az előkelőbbek, sokkal tűrhetőbbeknek mutatkozni kénytelenek, mint szokott körülményeikben, mivel ott szeszélyöknék senki sem hódol, 's gyakran van nekik is alkalmuk bolondságukat kinevetni.

Festész H...nak P...ból 14 hónapig nem volt természetes kiürülése, 's vastag hypochondriában sinlett. Graefenbergben 8. hét alatt tökéletesen helyre állott.

Utálat 's hányás,

mint krisisbeli jelenet gyakran jön elő Graefenbergben rendszerint szédüléssel. Erre mind addig kell sűrűn a' vizet inni, míg a' hányás megszűnik. Ha a' beteg ezután sem érzi még jól magát, 's a' hányás és szédülés újra beáll, akkor a' szobában marad csendesesen, 's megújítja mind annyiszor a' hideg vízivást. Hogy ilyenkor a' mennyire lehet vonja magát az ételtől, csak könnyű eledellel, p. íros vajás kenyérrel 's effélével éljen, nem is kell említenem.

Ha nem krisisbeli jelenet a' hányás, úgy a' rossz gyomortól van, 's ekkor húzamos vízcúra kell, izzadással. Ülőferdők is használnak.

Gyomorgörcs.

Okai, mint a' gyomorbetegségeknel említettem, rosszúl gyógyított börbetegség, vagy kelés a' gyomorban. Ezen utósó esetben, mint-hogy az afféle kelés fenés szokott lenni, kevés remény van gyógyítására; de ha nem ment nagyra a' nyavalya akkor a' neki feküdt vízcúra kemény izzasztással egyedül az a' szer, melly még reménységet ígér.

Priesznitz, mint gyógyíthatatlant, útasított

vissza egy ilyen beteget, kinél a' betegség olly nagyra hágott volt, hogy nem csak gyomra és torka, hanem szája és teste' több része is tele volt kelésekkel, mi rendkívüli fájdalommal kínoztta szegényt, mihelyt száradni kezdetek, mi az i'krás húsok' munkátlansága mián gyakran megtörtént. Ezen száraz keléseknek torka és gyomrában megnedvesítésére kabátja' bőrzsebében mindig hordozott tejes zsemlekásából készített pépet, mellyet ujjával rakogatott szájába, 's e' volt egyedüli tápláléka.

A' gyomorfájdalommal és görcsel kínlódó betegek csak hideg ételt egyenek, hideg bórítékot hordozzanak, mindennap izzadjanak, s két három ülőferdőt vegyenek. E' mellett igyanak sok vizet, kivált mikor a' görcs rájuk jön, mérték felett. A' meleg italokat átaljában kerüljék, valamint a' haragot 's bosszúságot.

Törvénytanácsnokné N... P...böl 14 évig sinlödött kinos gyomorgörcsben. Ugy élt a' curával, mint épen leíráim, 's mikor rá jött a' görcs, hányásig üta a' vizet, mire a' görcs még nagyobb lett, de azután többé soha sem kínoztta.

A' k ó l i k a

mindig elmúlik az ülőferdő' használása után, melly alatt sok vizet kell inni. Ha rheumá

természetű, csak vizet kell inni mérték felett, míg elmulik. Az ülőferdő után borítékot kell tenni a' hasra.

KERTÉSZ JÓZSI Hasgyulladás.

Az ebben lévő beteg legelőbb nem igen mély, langymeleg ülőferdőt veszen addig, míg a' gyulladás szünni kezd; azután vizes lepedőbe boríttatik, hátára külön boríték tétetvén; a' lepedőt minden fél órában változtatni kell, 's ha szükség ülőferdőt is frisset venni. Ha enged a' gyulladás, a' vizes lepedőt valamivel tovább ott lehet hagyni, úgy, hogy napjában 10-, vagy 12-szer változtassék. Felváltva kell a' beteget kitakaráskor hideg vízzel megmosni, 's újra beszorítani. Ez alatt gyakran kell vizet inni, de keveset egyszerre.

A' gyenge testűeknél, asszonyok 's gyermekeknél legalább előszer mindig langyos vizet kell használni.

Többet láthatni erről a' mellgyuladásnál.

A' v é r z é s

vagy sértés' következése, 's ekkor hideg vizet vagy jeget kell a' sebzett részre tenni, míg a'

sebész bekötheti; vagy egyes edények' gyengüléséből 's a' vérnek oda tolulásából származik. A' hideg boríték mindenkor legjobb szer a' vér' megállítására.

Az orrvérfolyás

megszűnik az ábrázat', nyak' és nyakszirt' mosására, a' has' hideg borongatására 's hideg lábferdőre. Szükség' esetében lehet ülőferdőt is venni, 's ekkor az egész testet friss vízzel dörögni; jó, borítékot tenni a' szeméremtest' részeire is.

Vérhányás, vérpökés

jöhet elő az aranyérnél, melly esetben a' beteg, ha curával él, néhány nap hideg ferdőbe nem mehet, a' zuhany, erős izzadás 's t. ef. általi izgatásokat kerülni kell. Ellenben szükség a' mellre és hasra borítékot tenni, ülőferdőt venni, sok vizet inni és nyugodtan lenni. Ha a' vérpökés szárazbetegség' következése, akkor a' hidegvíz semmit sem segít.

Hogy a' mellett meleg italoktól 's kemény eledelektől óvni kell magát a' betegnek, önkényt érthető.

A' vérvizelés.

ha vese' sértéséből ered, többnyire halálos. Néha lehet valamit segíteni a' hideg borítékkal. Ha aranyér' következése, akkor melegítő boríték a' hason, ülőferdő 's gyenge izzadás jó szolgálatot tesznek.

A' vizelletrekedés

nedves borítékkal vagy ülőferdővel eltávoztatható. Hogy az ülőferdő vizelletrekedést okozna, mint némelly Graefenbergerről írók állítják, Priesznitz nem tártja igaznak; legalább egy példából sem tapasztalta.

A' méhvérfolyás

a' hason hűtő borítékok, szükség esetében fecskendés és sok vízivás által megállítható. A' fecskendezést addig nem kell használni, míg a' borítékok nem segítettek.

A' rendetlen hófolyás v. elakadás,

gyenge izzadás, hideg mosogatás vagy ferdő, láb- és ülőferdő, hasborongatások, sok vízivás és mozgás által legbizonyosabban hozathatik

rendbe. Számtalanoknak használt ebben a' graefenbergi cura.

Épen így a'

Fejérkórságban.

T e r h e s e k

jól teszik, ha szülés előtt néhány héttel hideg mosogatás és szabadbani mozgással erősítik magokat, egyszerű ételek és vízivás mellett. Priesznitz' felesége szülés előtt négy héttel mindennap hideg ferdőt veszen, 's azt éri el vele, hogy könnyen és hamar szül, 's néhány nap múlva teljes erőben van. Egyébiránt Priesznitz tanácsolja, hogy terhességök' egész ideje alatt az ilyenek hideg vízzel éljenek.

Ha méhtermés nem akar jöni, ilyenkor a' szülő ne meleg, hanem hideg boritékot tétesen hasára, 's egy darabocska ideig ott tartsa; ez ritkán hibázza el célját, de soha sem árt.

A' f e j é r f o l y á s

bizonyosan meggyógyúl a' graefenbergi cura által. Ülőferdők ebben a' leghasznosabbak. Mint-hogy ez gyakran a' kényesztett nevelésnek és sok ülésnek következése, ennél fogva az efféle betegek húzamosan éljenek hideg ferdővel vagy mosogatással, 's mérsékelt mozgást tegyenek.

Pollutio 's magfolyás.

Okai: onania; mértékfeletti közösülés; izgató szerekkeli élés; gyenge testüeknél szerfeletti tanulás 's a' t.

Ennek gyógyítására ha nem is egyedül, de legjobb a' vizcura. Ha gyanitható, hogy a' vér csipőssége szülné e' nemző részek' ingerét, akkor izzasztás is kell; különben elég hasznosok a' ferdők, gyakori mosogatások, zuhany 's kivált ülőferdők. Ha nem talál zuhanyra, öntesse le az ember testét napjában többször hideg vízzel. vagy álljon mesterséggel készített vízömlés alá tíz perczig, 's napjában kétszer, háromszor. Épen így kell élni az ülőferdővel, melyet lefekvés előtt két, három órával vehet, ellenben lefekvéskor hasznos egész testét leönteni. — A' zuhany' sugárával üttesse meg főképen hátgerinczét, 's dörgölje kezével a' hideg vízben szeméremteste' részeit. Lefekvéskor jó néha boritékot tenni a' fő' hátuljára, ha lehet, újítgatva.

Az eledel legyen egyszerű 's szelíd tápláló, tchát tej, könnyű kenyér, gyümölcs 's t. ef. kerülje az erősen tápláló, kivált az ingerlő, savanyú és kövér eledelt, estve keveset vagy semmit se egyék; lefekvés előtt se igyék sokat, hogy a' megivott víz' nyomása feszülést

ne szüljön; kerülje a' vágyingert, a' buja aszszonyokkal társalkodást, buja könyvek' olvasását 's a' t.

Kettőt láttam illyet Graefenbergben; egyik meggyógyult, de a' másik — egy szeretetre méltó ifjú, kit a' sok tanulás gyengített el — legkisebb jobbulás nélkül hagyta el az intézetet. Mindent végbevitt, a' mit lehetett, hogy ezen rosztól, melly őt szerencsétlenné tette, megszabaduljon; éjelenként minden 2-k v. 3-k órában felköltette magát, rövid ülőferdőt vett, zuhanyolta testét, izzasztotta mind hijában. Valánint. Priesnitz, úgy a' több jelen volt orvosok is a' házasságot tanácsolták nekie, mint legbizonyosabb eszközt meggyógyulására. De hogy ezen tanácssal itt ott némelly olvasóim vissza ne éljenek, azon megjegyzést teszem ide, hogy e' szép 26 évű fiatal ember addig az ideig egy fejiérnépet sem illetett, 's hogy nyavalyája nem a' nemző részek' gyengeségétől származott.

A' magfolyással is így kell bánni. — De mind a' két esetben úgy hiszem, hogy nem csak egy részt kell gyógyítani, hanem az egész testet gyakori ferdés és zuhanyolás által erősíteni.

I n g y e n g e s é g

bár honnan szármozzék, leggyorsabban 's bizonyosabban gyógyúl a' hideg és zukanyferdés által. Izzasztás itt nem szükséges, legalább nagy mértékben nem kell. Gyakori ferdés, mosogatás a' szabadban, könnyű öltözet, inkább hideg, mint meleg eledel mérsékelve legjobb szer ellene.

Hadnagy C . . . G . . . ből ingyengeségben szenvedett, 's egy hirtelen zörrenésre, kutyaugatásra, lövésre 's t. ef. megijedt; észbeli izgástól tartós főfájdalmat kapott, 's csak meleg lábferdővel enyhíthette. Úgy tetszik, sűrű vér és rossz emésztés okozták ezen inláz. Használta a' graefenbergi cnrát, keveset izzadt, kétszer ferdett napjában, egyszer izzadt testtel, másszor nem, fő- és ülőferdőt is vett. Csak három hetet mulatott Graefenbergben, szemlátomást erősödött, 's úgy utazott el, hogy ott-hon folytassa a' curát, mire nézve Priesznitz sok mozgást a' szabadban, hegyre hágást, lovaglást 's t. ef. javasolt, hogy ez által egésze'rsmind a' munkátlan hasra is hasson.

N . . . irnoknak N . . . ből, a' hevitő italokkal gyakori élés mián több-kiállott betegségek kivül keze megreszketősödött annyira, hogy vele semmit sem dolgozhatott. — Izzadt, ferdett Graefenbergben, 's kevés idő

*

alatt meggyógyult. A' megszokott inger' egy-
szeri elhagyása egyébiránt legkisebbet sem
ártott egészségének.

A z á l m o s s á g ,

ha többször elő áll, gyakran a' rossz emész-
tés- és gyomorterheléstől van. Étél- és ital-
beli mértékletesség mellett midőn előjön, te-
gyen az ember friss borítékot hasára, vegyen
napjában egy, két kristályt, 's igyék sok friss
vizet, nevezetesen reggel éhomra. Mosás vagy
ferdés után vegyen egy főferdőt is, fejét dör-
gölje meg jól és szárassza fel; ezt tegye le-
fekvés előtt is. Ebéd után mozogjan csende-
sen a' szabadban, ha nincs nagy meleg.

A z Á l m a t l a n s á g

elűzhető hideg mosogatás, szabadbani mozgás
's ételbeli mértékletesség által. Alvás előtti
mosogatás nagyot segít, egész megferedés ke-
vesebbet. Kicsiny gyermekeknél legjobb a' vi-
zes lepedőbe szorítás.

N y a v a l y a t ö r é s ,

Illyes beteget Priesznitz nem vállal fel,
mivel nem igen reményli, hogy ebben curája

foganatos legyen. Ha a' betegség nem nagy, hideg ferdő és vízivás szerezheth némi könnyebbséget.

Dermesztő görcs (Dermenet, Starrkrampf.)

Graefenbergben egy ifjú theologusnál jött elő, ki cholerába esett vólt. Minthogy Priesznitz ezen nyavalya' bánásmódját nem tudta, egy freiwaldai orvost hivatott, ki a' beteg testének különböző részeire mustáros kenőcsöt tett, de semmit sem húzott. A' beteg mindig nehezebb lett, végre már alig lélegzelt, 's a' görcs annyira megszorította álkapczáját, hogy száján semmit sem lehetett beadni. Az orvos őt elveszettnek nyilvánítá, 's minden birtokai-ban fogadni akart, hogy meghal, Priesznitz ellen, ki még reménységét mutatta. Priesznitz azt felelé igen nemesen: „ő egy ember' életére soha sem fogad,“ 's újra próbát tett, mivel az orvos felhagyott vele. Hideg ülférdőbe ültette 's ott dörgölte őt két óráig, azután ennyi ideig ágyba tette, ekkor ismét dörgölte hideg vízzel, 's így felváltva egész éjszaka, míg a' beteg nagy nehezen lélegzelni kezdett; mire hosszasabban engedte nyugodni. Másnap kinyitotta szemét, 's a' kádban, hová vitték, né-

hány perczig fel is tudott állani, de eszmélete még nem volt, senkit sem ismert. A' kádban egyenesen állva tartották, egy vízi puskával lödözték, azután ágyba tették, hol néhány óra múlva újra eszére jött, három nap múlva már járhatott, 's a' negyediken meggyógyultnak érzé magát, midőn édes anyja megérkezett fija' portékáinak kézhez vételére, kit az említett orvos már tudósított vala fija' haláláról.

Könnyű görcsöt egyes részeken, fejen, lábon 's a' t. hirtelen ellehet mulasztani a' végreszeknek hideg vízzeli kemény dörgölése által, mit többszer láttam Graefenbergben. — VV . . . P . . . -ből soká mulatván a' ferdőben, a' zuhanysugárt sokáig bocsátotta fejére, a' vértolulás elűzésére, midőn egyszerre feje' hátuljában görcsöt kapott 's egész testében megmeredt, mozdulni sem tudott. Sietve Priesznitz után küldtek, ki egész csendességgel egy kiség megdörgöltette, mire a' beteg fél óra múlva' asztalhoz mehetett.

V é r t o l u l á s

kivált a' főre gyakran jön elő, rendszerint ebéd után, meleg és hevítő italok, indulatba jövés 's t. ef. után.

Az ebben szenvedők jól teszik, ha minden hevítő és ingerlő étel 's italtól óvják magokat, csak mértékkel esznek, asztalnál sok vizet isznak, asztal előtt és után gyenge sétálást tesznek nem nagy melegben, a' húzamos észbeli erőltetést, testi és lelki izgást kerülnek, kivált asztal után a' lelket nyugodni engedik, e' mellett hideg kristélyt, öntözgetést 's ülőferdőt gyakran használnak, 's keveset izzadnak is, hogy vastag, tisztátalan vérök vékonyodjék. Az ülőferdőnek itt hosszasan, legalább is egy óráig tartónak kell lenni, 's ekkor a' főre hűtő borítékot is kell tenni. A' hideg víz' helyenkénti használása legyen erős, de ne tartós, 's gyakran újíttassék meg, hogy a' kitágult edényeket összehúzza, 's a' gyenge részeket erősítse. Gyakran egy hideg lábvíz is elegendő a' főnek megkönnyebbítésére, hová egyszersmind borítékot is kell tenni.

Némellykor a' tolulás olly erős, hogy görcs és ájulás követi. Ebbe esett Graefenbergben egy ifju erős porosz tiszt, két órányi ülőferdőt vett, zuhanyolt, izzadott, feredett 's egy időre valósággal jobban is vőlt, 's rendszerint egy napig tartó görcsétől is Priesnitz fél óra alatt megszabadította. De nyavalyája még hevesebben jött újra elő, annyira, hogy maga Priesnitz is elvesztette bátorságát, s'

tartott tőle; hogy egy szélütés a' mindenünkünktől szeretett beteget életétől megfosztja. Flútaozott, a' nélkül, hogy a' curának legkisebb hasznát tapasztalta volna. De Priesznitz úgy vélekedett, hogy a' hideg víznek húzamos használása által végre még is csak jobban lehet. Én az illy betegeknek nem engedném, hogy sokat izzadjanak, mivel az az által következő felizgás a' vértolulást neveli, mint ezt saját tapasztalásomból tudom.

F ö f á j á s ,

legyen ínbeli, legyen rheumás, rendszerint elmúlik egy lábferdő után, melly alatt a' fejét borongatni kell, 's utána hűves helyt mozogni. Ha gyakran előjön, akkor gyenge izzasztás és hideg mosogatás szükséges. Az izzadás nedves lepedő alatt, minthogy a' fájdalmat enyhíti, jobb, mint száraz takaróval.

Több példáját láttam Graefenbergben kívül is annak, hogy egész napi kemény főfájás lábferdőre egy óra alatt elmúlt. Az alatt mindig jó sok vizet inni.

A r c z f á j á s ,

ismeretes a' Fothergill és Tie douloureux név alatt, 's egy azon fájdalmak közül, mellyek a' szenvedőt csaknem kétségbe ejthe-

tik. Némelly orvosok ezt az idegek' rendkívüli rendetlenségének 's ingerlékenységének, mások a' nedvek' csípősségének tulajdonítják, melly ha az idegekre nyomúl, szüli azon dühös fájdalmat. En azt hiszem, hogy kezdetben mindig az első van meg, 's az idegek az által olly ingerlékenyekké lesznek, hogy a' legkisebb benyomást, mint p. a' levegő' változását sem szenvedhetik. Ha a' nyavalya átaljában inkább a' nedvekben van, akkor a' vízcura minden bizonynyal helyreállítja, de ha tisztán az idegekben van, akkor a' vízcura épen olly kevésbé képes azt gyökerestől kigyógyítani, mint akár melly más szer a' világon, jóllehet amaz által még is lehet könnyebbülést szerezni.

Mivel engem ezen rettentő fájdalom három évig kínozott, 's 8 hónapi vízcurával élesem alatt csak egyszer jelent meg, a' mint ezt másokon is tapasztaltam, ennélfogva igen jól megítélhetem, használhat-e itt orvosi szer, vagy sem? Minden olly szerencsétlennek, ki ebben sinlik, csak a' vízcurát tanácslom, mellynek módját, a' mint tapasztaltam, a' következő pont alatt a' köszvénynél kimerítőleg leírom.

Köszvény és Rheuma.

A' mint a' köszvény inkább ül az ízületekben, fő, kéz, vagy lábban, a' szerint nevezte-

tik ízköszvény, főköszvény, kézköszvény (chiragra) és lábköszvénynek (podagra). Ez áll valami futó csípősségből, némelyek szerint phosphor, mások szerint húgysavanyos mészből, melyet a' vér a' test' minden részeibe elhor-doz, 's midőn az idegeket érdekli, iszonyú fájdalmat szerez. Idővel összevegyül a' nedv' kemény részeivel, 's az ízekbe vagy izmokba rakodik le, 's itt okoz izgáskor szaggató fájdalmakat. E' mellett úgy tetszik, különös hajlandósága van a' testnek, a' köszvényanyagnak, valamint a' nedveknek töstént roszzá készítésére. Azon lerakódások mésztermészetűek, mit részint a' graefenbergi erős izzadás után a' kéz' vonalaiban 's t. ef. helyt található mészrész-ből, részint a' fekélyek' folyásából — melyek a' cura' következtében állanak elő, 's a' melyeken a' természet kivinni törekedik a' köszvényanyagot — lehet megismerni.

Köszvény származik a' lelki és testi erők' szerfeletti megfeszítéséből, hűlésből, harag-, gond-, bánatból, kénesöveli élésből, rossz eledelekből, mértéketlen étel-, italból, 's leg-többszer az erős bor' és ser' gyakori ivásából. A' két. utolsót átaljában mindenki tudhatja, mivel a' lábköszvényben szenvedők' rendszerint erős bor- és serivók, 's minden szenvedésök mellett is a' sárga isznak. Mi csakugyan ne-

kiek annál kevésbbé feltudható, mivel elég orvos van, kik a' köszvényeseknek azon esztelen tanácsot adják, hogy erősítésök (?) végett naponként egy jó palaczk bort vagy sert igyanak.

A' köszvényben orvossággal élést, mióta a' vízcurát ismerem, épen esztelenségnek tartom, mivel bárha valami mulékony könnyebbséget láttatik is szerezni, semmit sem használ, sőt gyakran árt, mivel többnyire hánytató 's hajtó szerekből állván, az emésztő utakat gyengíti, 's így újabb okot ad a' rossz nedvek' késztésére. Egyetlen szer ennek gyógyítására a' sok izzadás és hideg víz. Az izzasztást lehet ugyan meleg- és gőzferdők, úgy bel-szerek által is végbevinni, de rendkívül gyengítnek, 's kevés testalkatúak állják-ki végig. Sőt meleg vízcura is van, Cadet de Veaux-tól, miszerint a' megivott meleg víz és gyakori izzadás által az egész test mintegy felolvasztatik, 's minden folyó rész kitakarodik, de ez is erőszakos hatása által még a' legerősebb testet is elpusztítja, 's gyakran szomorúbb következése lesz a' köszvéynél. Ellenben a' Priesnitz' módja minden hasznost egyesít ezen betegség' gyökerestől kiirtására, midőn a' nedveket átaljában tisztítja, egyszersmind az egész testet erősíti, 's annál bizonyosabban munkál, mivel egy-

szersmind a' betegség' okát is, a' testben levő orvosi szer' maradékát, a' rossz emésztést 's a't. elüzi. Igaz, hogy minél régibb a' nyavalya, annál tartósabb és erősebb curával kell élni. Ki soha sem élt azelőtt orvossággal, rendszerint hamarabb megszabadul köszvényétől, akármilyen vad legyen is. Priesznitz azt állítá, hogy ilyen esetben 8 — 10 hét alatt a' köszvényt gyökereitől kigyógyítja. Keressük bár ennek okát akár elgyengült emésztő erőben, akár az orvosi anyag' nem léteben: annyi bizonyos, hogy az emésztő erő' kiméltése 's fentartása ezen betegségben, ('s átaljában mindenkinél) sokkal fontosabb, mint közönségesen hiszik, 's bizonynyal az orvosok sem lennének olly pazarlók, hánytató, hajtó szereikkel, kénesöik-, keserű 's más érczes vizeikkel, ha előre láthatnák mind azon rosztat, mellyeket azok által készítnék; hanem részint a' nagy tanultság 's rendszerökhöz ragaszkodás, részint az agg szokás' nagy meste-reik' utánozásában akadályozzák őket a' komoly és előitélettől mentt vizsgálódásokban, 's még inkább abban, hogy valami új módot próbáljanak, melly nem gráduált főtől származott, 's bezárják fülöket az igazság' ellenére, a' víz-curát csak módinak nevezik, 's nyugodtan lépdelnek szokott sima útjokon, nem tűnődve azon, mankón járjanak-e betegek, vagy feküd-

jenek. Rendszerök úgy akarja, ez pedig kényelmes, és jobban jutalmaz, mint ha értelmet prédikálnának embereiknek, 's útat mutatnának, hogyan élhetnének patika nélkül boldogul 's halhatnának meg köszvény és rheuma nélkül.

Ki erről többet akar hallani, menjen Graefenbergbe.

A' köszvény' gyógyítására szükséges a' vízcurát egész kiterjedésében használni, 's előbb az egész testre hatni, 's csak azután a' szenvedő részeket külön gyógyítani. Legelőször is a' bőr' nagy ingerlékenységét, mi által könnyen fájdalmas szenvedések származnak, kell izadás és ferdés által eltávoztatni, egybekötve a' szabadbani mozgással. A' vastag szőröltözetek, mellyeket a' köszvényesek hordozni szoktak, lassanként elhagyatnak, mi, azoknak csudájára, nyárban a' cura' kezdetével 4—5 nap után, télen valamivel későbbre, minden ártalom nélkül megtörténik; lehet ugyan az ingen feljül, de soha sem az ing alatt, valami szőröltözetet viselni. Ha nem felette gyenge a' beteg, ezután zuhany alá megyen, 's először egész testét 's csak néhány perczig ütteti meg, azután több ideig, kivált a' fájós részeket, hogy az ott megfészelt anyagot felizgassa. Erős izzasztás fő dolog a' köszvényeseknél, kivált ha orvosi szeranyag van testökben. Izzadás alatt hordoz-

zanak melegítő borítékot a' beteg részeken, úgy éjjelenként, 's ha lehet nappal is. Négy, öt héti e' szerint folytatott cura után sokaknál előjön a' krísis, azaz kiütéseket, kelé-eket kapnak. Illyenkor szükséges az óvás. Ha nem érzi elég erejét erősebb krísis' kiállására, már ne üttesse testét a' zuhanynyal olly keményen, ne múlasson sokat a' kádban, 's ha egyszersmind vértolulást vagy köszvényt érez fejében, ne izadjon egyszerre sokáig, hanem éljen ülő- és lábferdővel, 's ha felette erős izgás áll be, vizes lepedőt is használjon néha, 's illyenkor ferdes helyett csak mosogatás szükséges. De a' curát minlíg folytassa, 's csak ha veszedelmes kezdene lenni az izgás, hagyjon alább vele. A' legterhesebb esetben is változtatott vizes lepedőkkel, mellyekben töltsé az éjszakát 's a' napnak nagyobb részét, 's ülőferdőkkel mindent ismét helyrehozhat.

Gyakori vízivás köszvényeseknél főképen megkívántatik, hogy a' nedvességeket vékonyítsa 's a' kigőzölgést elősegélje; mozgást is kell tenni, de ha nem mehet, nem szekerezhetik, vagy nem lovagolhat, mi különösen jó lenne, azért csak ne tartóztassa el magát a' sok hideg vízivástól. Fennebb említettem vólt, hogy egynek makacs főbeli köszvénye csupán gyakori vízivással 's hideg mosással múlt el, pedig csak keveset mozoghatott.

A' köszvény ritkán ül egyes részekben a' nélkül, hogy az egész testet is ne érdekelje. Ha kivált a' felső részeket foglalta el, mint a' főt, keresztcsontot, csipőt: akkor azt gyakori lábferdővel kell levonni, mialatt a' szenvedő részre szüntelen boríték tétetik a' köszvényanyag' felolvasztására; a' lábferdő naponként $\frac{3}{4}$ óráig tarthat. Ha lábban ül a' köszvény, ilyenkor a' hideg lábferdők hamar gyógyítanak. Egyik barátom' leánytestvére H.-ban Töplitz mellett több ideig kemény köszvényfájdalmat szenvedett lábízeiben; gyakran feredett Töplitzben, orvossággal élt, 's mindent megpróbált, miket ezen betegség' eltávoztatására használni szoktak; mind hijában; a' nyavalya nevededett, 's végre segítség nélkül lábára sem állhatott. Kínja' egyik órájában azon gondolatra jött, hogy a' hideg vizet megpróbálja, 's csak egyszeri lábferdő után, melly a' bokacsonton felül ért, már járhatott. Ezen szerencsés próba ismételésre bátorította, 's rövid idő alatt tökéletesen megszabadult köszvényétől. Két esztendő múlva beszéltem vele, 's mint monda, semmi nyoma sem vólt előbbi fájdalmának.

A' csipőbeli köszvényt úgy tetszik, mint-ha az ülőferdők nevelnék 's még több köszvényanyagot vonnának a' szenvedő részekre. Én úgy gondolom, hogy az ülőferdők' folytatott hasz-

nálása végre még is jó következtést mutatna, mivel meglehet, hogy a' ferdők által felizgott anyag okozza a' fájdalmat. Lábferdők után a' csipőkbeli fájdalom is érezhetőleg gyengül.

Nagyon hasznos, melegítő borítékok hordozása mellett, a' szenvedő részeket jól megtüntetni a' zuhannyal, 's feredéskor hideg vízzel keményen megdörögni, sőt szárazon is a' takaró alatt izzadáskor.

Ha a' köszvény leginkább a' főben ül, akkor nem kell a' zuhany sugárt a' főre bocsátani, mivel igen sok anyag izgattatik fel egyszerre, 's a' rendkívüli fájdalom az egész testre rongálólag hat, hanem a' test több részeit kell csak üttetni; éjjel 's ha lehet nappal is a' főn, kivált a' vakszemen borítékot hordozni, mindennap láb és ülőferdőt venni levonólag, 's nem izzadni sokáig.

Midőn a' főbeli köszvény vagy arczfájás valósággal beáll, gyakran segít azon a' főnek hideg vízzel jól leöntése, vagy 1/4 órányi lecsorgatása. Ha nagy a' fájdalom 's erre nem akar megszűnni, akkor szükséges egy két óráig tartó ferdőt venni, e' mellett sok vizet inni, 's minden esetre réá még lábferdőt is venni. Ha a' fájdalom szűnt ugyan, de még sem enged nyugalmat, ekkor jó egy hideg szobában járkalni, fején borítékot hordozni, melyet az

ülőferdő alatt tett fel, 's hideg vizet mérték felett inni, mire a' fájdalom 2, 3 óra alatt megszűnik. Ha minden elfárasztás mellett is a' beteg nem tudna alunni, ekkor mintegy 35 vagy 36-o R. meleg lábferdő a' fájdalmat végre megszüntetheti, 's álmat szerez. Ez ugyan Priesznitz' rendelete ellen van, ki meleg vizet soha sem használ. De ennek hasznát magamon tapasztaltam, 's nem hiszem, hogy egyetlen meleg lábferdő maradandólag ártana, kivált ha más nap reá hideg ferdő használtatik.

Ha a' fájdalom lecsendesült, szükség néhány nap nyugodtan maradni, nem izzadni, hanem nagyobbára ágyban maradni, csendes átgözlésben lenni, 's ülő- és lábferdőt felváltva venni; minden ferdés után hűvesben mozogni, e' mellett a' főt fedetlen, 's csak egy borítékkal takarva tartani, egyébként a' test' több részeire meleg köntöst véve. Ha veszély nélkül tehetné; megpróbálhatja a' gyenge izzadást, de ne feredjék reá mindjárt hideg kádban, hanem csak mossa-meg testét hideg vízzel, mire töstént ülőferdőt, 's ezután rövid lábferdőt vegyen. Ez az egyetlen előttem ismeretes mód, melly a' kizzó arczfájást, mellyben szenvedtem, elmulasztja. Igaz, erős akarat ke'l hozzá, hogy ezt a' hideglázós izgás alatt folytatva végbevigye, de a' fájdalom üzi a' beteget, 's minél ha-

marább jő az öntözésre és ülöferdőre, annál hamarabb vége lesz a' fájdalomnak, sőt némelykor kezdetében megfojtatik. E' mellett az a' haszna van, hogy vagy mindjárt utána, vagy másnap kiteheti magát a' szabad levegőnek a' nélkül, hogy a' nyavalya' megújulásától féljen, mit a' meleg móddal eszközölni nem lehet.

Tanácsos a' főbeli köszvényeseknek, a' 'fájdalom' esetein kívül is, főferdőt használni, a' főben megfészkelt anyag' felizgatására 's kiűzésére, mi rendszerint fülbeli kelés után takarodik-ki. Ezen esetben ne hagyja félbe a' főferdőt, hanem erősítse azt a' kelés' fájdalma mellett is, 's hordozzon fülében mindig vizes rongyot 's borítékot a' fő' fájós részén. Mihelyt a' kelés kifokadt; tüstént jobbulás jő reá. Néha nem fokad-ki, hanem ki-kell izzasztani. De én a' főferdőt mindjárt a' cura' elején nem javasolnám, hanem csak akkor, ha az egész testre hatás után az megtisztult, 's már nem lehet tartani részekbeni erős izgástól. Egyéb-iránt a' főferdőtől származott kelések' fájdalma egészen más nemű, mint a' rendes arczfájásé; nem érdekli annyira a' fogakat 's vakszemet, inkább szur, mint szaggat, inkább nyomul a' fül felé, nem is oly érzékenyítő, jóllehet több éjjel háborítja az álmot. Az arczfájásnál a' fogakban érezhető csikorgás itt egészen a' fülben hangzik, 's nem új kínok' előjele, mint ott.

Hogy minden főbeli köszvényes a cura alatt szorgalmasan tartóztassa el magát a lelki feszültségtől, harag, bor, kávé, szóval mind attól, mi izgást okozhat, mindenki tudja, 's még is sok beteg maga kárára nem tartja-meg. Szabályul lehet tartani, hogy menél erősebben izzad valaki, annál kevesebbet kell dolgoznia, mivel az erős izzadás különben is nagy izgást okoz, 's ezért jó a cura alatt vagy egy nap az izzadással fel is hagyni. Egyébiránt azon köszvényest, kinek a cura ideje hosszúnak tetszik, vigasztalja azon meggyőződés, hogy az más úton még hosszabb lenne, 's hogy átaljában a köszvényt gyógyíthatatlannak tartják.

A köszvénynél nem kevésbé nyakas a rheuma, mellynek természete annyira atyafias azzal, hogy a kettőt gyakran felcserélik. Ennek gyógyítása olyan, mint a köszvényé, erős izzadás, zuhanyolás és borongatások.

Graefenbergben létem alatt történt szerencsés gyógyítások közül néhányat megemlítek:

O. P-ből, 65 esztendő, 6 évig szenvedett köszvényben, melly utoljára lábába szállott, 's ez veresre dagadt. Egy orvos tanácsára fűvekből főzött meleg lábvizet vett, de fájdalma még nagyobb lett, melly addig kínozte, míg a beteg kínjában a hideg vízhez folyamodott.

's ez 1/4 óra alatt megszűntette. Graefenbergbe ment. Priesznitz őt 14 napig nedves lepedőkben izzasztotta, megmosatta 's lábain nedves boritékokat hordoztatott, miket a' beburkoláskor megújított; azután rendes curával éltette, keveset zuhanyoltatta, 8 hét múlva egészségesen ment haza.

S. N. B-ből köszvénynyel ment Graefenbergbe, úgy, hogy kezeit 's lábait nem használhatta. Már két héti cura után kelései lettek — jele, hogy a' cura hamar munkált — körülményei a' hatodik hétben, épen a' crisis alatt haza szólították, 's kelésekkel ment haza, hol még hét hétig folytatta a' curát. 'S ezen idő múlva nemcsak tökéletesen megszabadult köszvényétől, de kurta lélekzelését is, mellyben a' cura előtt szenvedett, elvesztette.

M-nek B-ből 7 évű leánykája esztendőig szenvedett mellfájásban, 's az orvosok tüdő betegség ellen curáltak, de hijában. Szülei Graefenbergbe vitték. Priesznitz a' mellfájalmat rheumásnak nyilvánita, 's a' leánykát gyengekorához mért curával éltette, 's mellén izzasztó boritékot hordatott. A' gyermek nem sokára fájdalmas hideglelést kapott, Priesznitz nedves takarókat rendelt, napjában többszer változtatva, 's langyos vízzeli mosást. A' hideglelés 10 napig tartott, 's édes anyja már an-

nál nyughatatlanabb volt, mivel az orvos, kinek engedelmeből hozták a' leánykát Graefenbergbe, azt tanácsolta volt, hogy ha legkisebb rosszabbulása lesz, töstént hagyjanak-fel a' curával; ezen tünődésében sokat másképen is tett, mint Priesznitz rendelte, mellyel talán csak hosszabította a' beteg' crisisét. Tizedik napon a' curávali felhagyást meghatározván a' szülék, atyja Freiwaldauba ment szekerest fogadni; ez alatt a' crisis elmúlt, a' kicsiny feredni kívánt, 's midőn atyja haza jött, a' süben játszodva találta őt; fájdalma egészen megszűnt. Néhány nap még élt a' curával gyengén, 's azután ép egészséggel hagyta el Graefenberget.

N. G-ből pap, keresztelőből jövő rövid útjában, tele hassal, meghűtötte magát; ezután rheumás fájdalmat érzett karjaiban 's hátában, mellyet egész évig gyógyíttatott egy orvossal; de midőn nem hogy sikerét tapasztalná, sőt fájdalma kinzóbbá lett, a' hideg vízhez fogott, 's három héti ivás és ferdés után erős kiütéseket kapott testén, mellyekkel végre Graefenbergbe ment, hol 8 hét alatt keléseitől 's rheumájától tökéletesen megszabadult, 's egészséggel tért haza.

Z. huszárörnagy 26 évi köszvénye miatt kénytelen volt a' szolgálatot elhagyni. Vízcúrával élt részint otthon, részint Graefenbergben.

15 hónapig, 's annyira gyógyulva hagyta el Graefenberget, hogy újra szolgálatba kívánt állani. Valami kedvetlen viszketegség maradt fogai-ban, mi olly idős nyavalyánál nem csuda, 's ed-dig talán az is elmúlt.

A. R. K. L.-ből öt évig bajlódott kösz-vényével baltomporájában, melly feldagadt 's egészen fekete színű volt. Graefenbergben 3 hónapig élt vízcurával, 's már 4 hét múlva annyi kelést kapott szenvedő részein, hogy a-lig járhatott. Mintán kelései meggyógyultak, szinte semmi fájdalmat sem érzett, 's azon cél-lal hagyta el Graefenberget, hogy még néhány hétig otthon is éljen curával.

C. M. B.-ből játékszinből jöven haza, meghült, szaglását és ízlését elvesztette. A' graefenbergi cura négy hét alatt mindeniket helyre álitotta, mintán fejében kelést kapott, melly fülében aztán kifokadt.

Hasonló nyakas eset volt Graefenbergből eljöttem előtt süketséggel egybekötve, 's kilencz hónapi cura után az is meggyógyult. Az ebből helyreállott, szerzője egy közelebbről kijött munkácskának a' graefenbergi curáról. *)

*) A' graefenbergi vízcura, vagy miképen lehet hi-deg vízzel melegséget előhozni. Egy serdő ven-dég által. Lissa 1837.

Szemgyuladások,

KERTÉSZ JÓZSEF

kivált ha rheumás természetűek, minthogy többnyire azok is, és minden rheumatóli következtetések Graefenbergben találnak gyógyításra. Hirtelen elmúlókra nem akadtam, de igen makacsokra.

Gyógyításuk az, a' mi minden főbeli rheumának, különösen hosszas főferdő, 's szemferdő is. Priesznitz megzuhanyoltatja némellykor a' főt, 's a' szemet is, hanem ez utolsóra nézve a' zuhany' sugárát kézbe kell felfogni, 's az erről visszaütődő cseppekkel precskelni a' szemet.

Ezen betegség' tökéletes meggyógyulását magam ugyan nem láttam, de Priesznitz azt állította, hogy minden Graefenbergben volt szembetegek a' húzamos cura által kigyógyultak, mit ő több száz példából tapasztalt. — Jobbulást többeknél találtam.

Kapitány VV. 3/4 órányi főferdővel élés után szúrós fájdalmat kapott fejében, mitől fülei egészen feldagadtak. Azt hitték, kelése fog lenni fülében 's kifokadni: de fájdalma e' nélkül múlt el, 's kelés helyett nagy tályogja lett alpodáján. — Anyira rebegett volt szeme, hogy minden tárgy tánczolt előtte. A' cura' folytában ezen rebegést elvesztette néha 1/4 óráig,

hanem újra visszajött. Az előtt pedig soha sem szünt-meg, körülményei kényttették elútatni a' cura' bevégezése előtt.

Egy más beteg G. S-ből a' szemszarúhártya' felpuffadásában (Auflockerung der Hornhaut) szenvedett. A' szemferdőben nyitva kellett tartani szemét, 's minden perczen kiven's ügy felnézni a' világosságra, 's újra bemártani. Zuhányolta is szemét. Télfelé elútatott, 's már annyira jobbult volt, hogy szemüveggel olvashatott.

Harmadik nevezetes szembeteget láttam egy püspöki vadászt, ki 9 hónapig egészen vak volt. Hülésből kapta a' vadászaton, 's azóta sok orvos' kezén ment keresztül. Graefenbergben mindennap kétszer rendkívül izzadott, 's két főferdőt vett. Mindenik ferdése és izzadása után vastag véres genetség folyt-ki szemeiből annyi, hogy három hét alatt másfél kupát is eresztett. Eljöttem előtt kevéssel már ismerte köntösöm' színét, 's több tárgyat is látott bizonyos távolságról.

A' szemfájás, szemgyengeség,

ha a' fő' hátulja feresztetik 's nedves lendarab köttetik a' szemre kivált éjszakán, elmúlik. Néha izzadás is szükséges. A' nedves endarab a' szemgyuladásnál is hasznos.

Fülfájásban

nedves rongyot kell a' fülben hordozni, 's a' fön boritékot tartani. Ha makacs a' fájdalom, kétszer napjában izzasztás és ferdés is szükséges.

Fogfájáskor

langyos vizet kell venni a' szájba, kezét hideg vízbe mártva, ujjaival arczáját, állkapczáját, vakszemeit 's füle'tövét keményen dörögölni, míg azok égető forróságba jönek. Mihelyt keze szárad, újra mártsa hideg vízbe. Foghúsat is dörögölheti, míg megvérzik. Ha mind ez sem segít, vegyen hideg lábferdőt a' bokacsonton alól, 's mozogjon reá. Az előttem megfordult esetekben ez mindig segített. Egyszer K. kocsisának L-ből két órai dörögölés után mult-el fogfájása, 's lohadt-le dagadt arczája. Különben fél óra alatt szokott lecsendesedni.

'torokfájás

elszokott múlni izzasztásra, hideg boritékra a' nyak körül, 's gargarizálásra, sokáig tartva szájában a' hideg vizet.

Torokgyuladás

Graefenbergben létem alatt többször jött elő, 's gyakori hideg vizes boritékkal, gargarizálással, lábferdővel 's nedves lepedőkbeni kemény izzasztással gyógyíttatott. — Egyik beteg, kinek az előtti torokfájását kénesövel gyógyították volt, nyálfolyást kapott. — A' víz jó hideg legyen, gyakran változtassék, 's nedves lepedőkkel az egész test' izgása szelidíttessék. Ha nagy fokra hágott a' gyulladás, épen olly kevésbé lehet várni gyógyítását a' hideg víztől, mint más egyéb orvosi szertől.

Torokgyíkot

Priesznitz többször jó sikerrel gyógyított hasonló módon, mint a' torokgyuladást.

Mellfájás,

ha rheumás, úgy gyógyíttatik, mint a' köszvény és rheuma.

Mellgyuladás

a' vérnek tüdőbeni megtolulásából származik, mely által a' vér' forgása ott és az e-

gész testben akadályoztatik. A' mell-, valamint más gyuladásban is, a' vér' tömegét kell hűteni 's megakadását a' szenvedő részekben oszlatni; mit nem lehet az által elérni, ha a' hideg víz egyenesen azokra vitetik, mivel az edényeknek hidegtől összehúzása által a' megakadás még neveltetnék, 's az erre következő visszahatás által a' gyuladás még nagyobbra hágná. Egész ferdő a' vért még inkább a' tödöre nyomná, mivel a' hideg összehúzza a' kisebb edényeket. Az ülőferdők itt is, mint sok más helyt, legjobb sikerrel használhatnák; hivesítik a' vértömeget, nevelik a' visszahatást a' mélyebben fekvő 's kevésbé nemes részekben, 's lehúzzák felülről a' roszt. A' vizet ilyenkor nem kell egészen hidegen venni, de gyakran, majd minden félóránál változtatni, hogy a' mérséklet megmaradjon, 's addig üljön benne a' beteg, míg a' hideg víztől származott hidegláz, melyet a' reszketésről 's fogak' összeütődéséről lehet megismerni, elmúlik. A' vértömeg' hűtését 's oszlatását a' mellre teendő borítékok is elősegítik, melyeket időről időre újítani kell. A' test' többi részét fedve kell tartani, hogy a' vérforrás ne háborittassék. E' végre a' végrészeket, ferdés alatt, hideg vízzel szorgalmasan kell dörögni meztelen kézzel melyet mindig újra kell mártani, mihelyt száradni kezd.

Mihelyt a' kéz és láb megmelegszik, jele, hogy a' tüdőben megtolúlva volt vér rendes folyásába indult, mi ezen cselekvésmód által annál könnyebben történik, mivel a' meghűlt vértömeg sokkal kevesebb helyet foglal-el, 's ennél fogva könnyebben mozoghat. Ekkor a' beteget ágyba teszik pihenni. Legjobb nedves lepedőbe burkolni, hogy a' bőr mindenütt izgásba jöjjen s' a' vér' folyása elősegíttessék, 's a' tüdő' erősítése végett még külön boritékot tenni a' mellre. A' nedves lepedőket a' beteg' állapotjához képest kell változtatni, 's szükség' esetében az ülőferdőket is újítani. A' nedves lepedők' változtatásakor langyos vízzel kell megmosni a' beteget, ki az egész gyógyítás alatt kevés mértékben többször igyék nem egészen hideg vizet.

Ezen bánásmód' helyessége látni való Priesznitz is mindig jó következással használta, 's az efféle beteget kevés nap alatt meggyógyította.

Az oldalnyilallással

is hasonló módon kell bánni. Ha nem nagy, elég a' lábferdő és boriték az oldalon.

Az agyvelőgyuladás

akár belső okból, akár külső sértésből szármozzék, úgy gyógyítatik, mint a' mellgyuladás, azon különbséggel, hogy a' boritékokat főre kell tenni, 's a' nedves lepedőket sokkal többször változtatni, minek néha 5, 6 percz alatt is meg kell történni; az ülőferdőket is vizes boritékokkal gyakran felváltani, ha nehezebb lesz a' nyavalya.

Ezen gyógyulásnak nevezetes példáját adta egy freiwaldai fazakas, kinek kaponyája köszikláróli leesésében behasadt, agyvelőgyuladást kapott, 's az oda hívott orvos felhagyott vele, midőn Priesnitz, petersburgi orvos Harderrel a' haldoklóhoz ment, 's mi alatt a' szegény fazakasért már húzták a' halálcsengettyűt, 's az orvos következő napon teendő felbontására eszközeit keresné: hozzá ment két védangyala, megküzdött a' beteg agyvelőgyuladásával, még pedig olly sükerrel, hogy már másnap eszén volt a' beteg, 's Priesnitz rövid idő alatt egészen meg is gyógyította.

Az o r b á n e z

vagy külső behatás'következése a' bőrre, vagy belső betegség' kihatása, miszerint a' ter-

mészét a' bőrre vetni törekedik a' kórányagot. Ezért veszedelmes azt, a' hideg víznek egyes helyeni használása által. eltávoztatni akarni; mivel akkor a' kórányag vissza, és nemesebb részre verődik. Ez okból eddig ezen betegségnél gondosan elkerültek minden hideget és nedvesítést, 's mindig szárazon bántak vele, de gyakran ez sem akadályozhatta-meg, hogy a' gyulladás ne terjedjen, veszedelmesebb és tartósabb ne legyen. — Még sincs a' hideg víznél, illő vigyázat mellett, hamarább és bizonyosabban gyógyító szer az orbánczra nézve, de soha sem kell csak a' beteg részre, hanem az egész testre használni. Legjobb a' vizes lepedőbeni izasztás, 's erre langyos vízzeli mosás. E' mellett a' beteg részt mindig reá lapuló boríték alatt kell tartani. Ez a' mód legbizonyosabb, 's nem kell félni tőle, hogy a' nyavalyát más helyre átvigye, mint a' hideg öntözés, mellyet vízzel megbarátkozott orvosok tanácsoltak.

Skárlát, veres himlő, hólyagos himlő

legbizonyosabban gyógyíttatik nedves lepedőkkel, mellyeket használni kell, mihelyt a' hideg láz mutatkozik, 's a' mellyekben burkolva kell a' betegnek a' nap' nagyobb részét 's az éjszakát tölteni, 's ha nagy a' hidegláz, azo-

kat gyakrabban változtatni, a' beteget pedig minden izzadás után langyos vízben (10-o R) megmosni. Ezen módon a' hideg láz és forróság nem vehet erőt sem a' felnőttek, sem a' gyermekeknél; mit a' száraz módok nem csak el nem távoztatnak, sőt szomorú következtetéseket szülnek.

Reusz és több más orvosok, kik a' hideg vízgyógyítással érdemet szereztek, hideg öntözést tanácsolnak. De én, kívált ha vesztől lehet félni, azt vakmerőbbnek találom a' vizes lepedőknél, mellyek alatt meghűléstől vagy a' visszahatás' kimaradásától félni nem lehet, minthogy a' behurkolás után, még a' leggyengébb testalkatúak is csak hamar kigőzölésbe 's erős izzadásba jönnek. Egyébiránt is ennél jobb szer nincs, melly a' hideg láznak olly hirtelen és erővel álljon útjába, 's rongáló hatását olly bizonyosan akadályozza. Ez okból szívők és lelkőkre kötöm ezen bánásmódot minden szülőknek, kiknek gyermekeik efféle betegségbe esnek, 's mind azon orvosoknak, kik annyira ellenségei a' vízcurának, 's által sem akarják látni, milly szomorú következtetéseket okoznak a' himlő - és skárlátban orvosi nyakasságokkal.

Magam is Graefenbergbőli haza tértemmel egy meghimlőzött felnőtt személyt, 's két-

skarlátba esett gyermekemet gyógyítottam-meg otthon ezen móddal szerencsésen.

Szolgálóm, mintegy 20 évü, meghimlőzik. Minthogy nem tudtam betegsége' okát, 's ő nem akart orvosságot venni, rábeszéltem, engedné magát vizes lepedőbe burkoltatni, legalább, hogy a' hideglázt elűzhessem. Mi alatt nem sokára 'izzadni kezdett. A' boritékot nem változtattam, hanem abban izzadni hagytam 7 vagy 8 óráig. Azután langyos vízzel megmosattam. Már ezen első izzadása után tele volt teste veres kiülő ütésekkal. Más nap újra beburkoltattam, 's erre a' himlő már szinte megvolt érve. Ekkor a' szolgáló' szüléi bejövén, megijedtek, hogy leányuk a' vizesboriték alatt meghal, 's haza vitték; honnan 12 nap mulva egészen meggyógyulva jött vissza; otthon nem tett egyebet, csak melegben tartotta magát 's hideg vizet ivott. Himlőjének helye sem látszott.

Két fiam, egyik 8, másik 5 esztendő, skarlátba esik; előbb a' nagyobbik, a' kit tönt hideg vizes lepedőbe burkoltattam, 's hogy a' többiek el ne kapják a' nyavalyát, őket napjában kétszer leöntettem hideg vízzel. Hanem az 5 esztendősi hihető már elkapta volt, mivel a' harmadik nap háyni kezdett, 's torokfájásról panaszkodott. De mivel e' mellett jó kedvű volt, nem burkoltattam be, csak öntözget-

tem. Hidege egyiknek sem volt nagy, 's állapotuk nem sok tünődést okozott. Hanem valaki gondba ejtette feleségem', 's ez okból 24 egész óráig elmúlasztotta idősebbik fiam' beburkolását, mire ennek hidege nevedett, 's a' fájdalom egész testét annyira elfogta, hogy nem mozdulhatott, nevezetesen feje' hátuljábani fájdalma 's azon érzése miatt, mintha víz lenne benne, attól tartottam, hogy a' gyermek agyvelőgyuladást kaphat. Ekkor langyos ülföferdőbe ültettem a' beteget, ezután nedves lepedőbe burkoltattam, mellyet fél óra múlva megújítottam. mire a' gyermek elaludt, 's elhagytam, míg felébredt. Mind ez két óra alatt történt. Az alvást gyógyulás jelének tartottam, 's felbátorított arra, hogy a' szegény gyermeket fájdalma' és panasza' daczára újra ülföferdőbe tegyem 's nedves lepedőbe burkoltassam. Mindig csendesebb lett, 's már mertem őt reggelfelé néhány óráig ágyában szárazon hagyni, mire csendesen elaludt. Más nap eleven volt, 's veszedelmesen kívül. De mivel feje' hátulját újra fájta, ismétetem az ülföferdőt és beburkolást napjában kétszer, 's ezt tettem 3 vagy 4 napig 's ekkor az ülföferdőt elhagytam. Tizedik nap betegségétől kezdve lehámlott a' bőre egész testéről, 's csak gyengeséget érzett; mindazáltal őt meggyógyúlnak tartottam.

A' kisebbik csak két napig panaszolt [feje és torka' fájásáról, egyébként vidám és eleven volt. még jó étvágya sem hagyta el, melyet az idősebb több napig' elvesztett volt. A' nedves lepedőkbeni izzasztást napjában egyszer még folytattam néhány napig az idősebbnél, 's a' kisebbiket is elővigyázatból társúl tettem hozzá. Három hét múlva 'a' betegségtől kezdve mind kettőt kimertem vinni egy déli szép, de még hideg időben (márc 26), hanem a' vékony bőr miatt azon elővigyázattal, hogy azelőtt két nappal reggel és estve hidegben megfereztettem. A' korán kivitelnek semmi ártalmas következése sem lett. 'S mind kettő tökéletesen meggyógyult, megerősödött.

Rüh, Sömörög (Flechten).

Ezen bőrbetegségek nedves lepedőkbeni izzadással legjobban gyógyíthatók. Az első könnyebben, de a' második hosszas kemény curát kíván; nevezetesen hasznos ebben a' zuhanyolás, hogy a' mélyebben fekvő rossz anyagot felizgassa 's a' bőrre vigye; hosszas a' cura kíván azoknál, kik sömörögket begyógyítják 's az a' belrészekre, gyomorra, hátgerinczre 's t. eff vette magát. Ez illyenkor épen olly makacs, mint a' köszvény, 's csak több hónap alatt le-

het zuhanyolás, izzasztás és ferdés általa a' bőrre visszavinni. De a' cura' húzamos folytatása mellett bizonyosan meg is gyógyul. Ha a' sömörög megint kiütött, ekkor rendszerint fellette rossz természetű, 's mindig csak borítékkal kell fedve tartani. Hogy az efféle betegek mint a' köszvényesek, minden füszerzámos, savanyú ételt kerüljenek, itt is különösen megemlítem, jöllehet már az életrendnél általánosan kijelentettem a' tiltottakat.

Graefenbergben létemkor sömörögös három volt: báro U..., báro C... és báro Ch... Az első már 11 különféle ferdőt is rendre megjárta volt, de minden siker nélkül. Itt 8 héti cura után, mikor télfelé elútazott, sokkal jobban volt, mint valaha, 's azt tette fel, hogy télen folytatja kisebb a' curát, 's tavasszal visszamegyen Graefenbergbe. A' más kettő, kiket szerencsés vagyok barátim közé számlálhatni, ott telelt, 's még most is, midőn ezt írom, ott van. Egyik 8, másik 6 hónap óta él a' curával. Mindenik sömörög nélkül ment volt oda, egyik csak attóli félelmében, hátha még előjön, másik azon okból, mivel begyógyítása után gyakran savanyú felbőfőgéseit voltak, 's ilyenkor feje részt hányt ki, 's nyelve egyik oldala mindig hámlott. Néhány hét múlva mindeniken kiütött sömörge erősebben mint

valaha, 's olly keléseket kaptak, hogy gyakran nem járhattak. Priesznitz báró C...nek térdhajlását, hol az előtt sömörge volt, keményen megzuhanlyoltatta, mire az olly nagy mértékben ütött ki újra, hogy másfél láb hosszú és 6 új széles terjedésű lett; mellyből szüntelen ragadós nedvesség folyt ki, 's rendkívül fájt. Báró Ch... köre esvén, térdét megsértette, s ezen olly sok himlő forma keléseket kapott, hogy ő, mint a' vízcura' és derék Priesznitzünk' szenvedélyes tisztelője, festőt hivatott, 's térdét levétette azon aláírással: *Tel était mon genou le ... Novembre 1836. (Illyen volt térdem novemb.... 1836.)* Ez előtt kevéssel azt írta nekem, hogy nyelve tiszta, felbőfögése szűnt, 's hogy mind ketten egy hónap múlva elfognak bocsáttatni. *)

S... uraságtól tudom, hogy sömörge miatt 18 hónapig élt a' curával, 's csak ekkor szabadult meg tőle tökéletesen.

Súly (Scrofula), Angolnyavalya.

Mind kettő a' hideg víz' sokszori használása által gyógyítható. Ha gyermekkoron túl

(*) Későbbi levelében azt írja, hogy az ő sömörge is elmúlt már, 's április' elején haza indulhat.

van a' beteg, akkor ez utolsónak következései: görbülések 's t. ef. egészen bár meg nem gyógyíthatók, de a' vízcura mégis sokat használhat. Fő dolog ezen betegségek' gyógyításában a' zuhanyolás, és erős izzadás. Gyermekeket naponként nedves lepedőkben kell izzasztani, 's vagy kétszer hidegben megfereszteni; e' mellett a hajlásokat, 's mirígyes daganatokat jól megdörögölni, 's izgató boritékkal kötni. Ha az orrban vagy nyakon vannak a' mirígyek megdagadva, ezenkívül hideg vizet kell az orrba felszívni, 's azzal gargarizálni. Csontsenyvesek jól teszik, ha gyakran folyóvízben ferednek, magokat a' sebes folyásnak, vagy valamelly malomnál a' vízósésnekkiteszik, mikor zuhanyot nem kapnak. — Szoros életrendtartás a' curánál múlhatatlan szükséges.

Mirígyes daganatok

hasonlókép gyógyíthatók.

Szamárhurut 's más gyermeki betegségek

vizes lepedők alatti izzadással gyógyíthatók. A' felette kicsiny gyermekeknél is a' hideg-

lázos izgást és nyugtalanságot semmivel sem lehet jobban elűzni, mint a' nedves lepedőkbeni burkolással. De a' számárhurutot nem lehet várni, hogy az mindjárt az első nap megszűnjék. Gyakran több hétig eltart. A' gyermekek e' mellett sok lágyult vizet igyanak, 's könnyű eledellel éljenek. A' vizet, hogy lágyuljon, bedugott üveg palaczkban félóraig kell a' szobában tartani.

Grippé, nátha, erős prűszkölés |

nedves lepedőkbeni izzadással, langyos vízmosással, 's ágyban vagy pamlagon az át-gözülgés' előmozdításával könnyen elűzhető. E' mellett sok vizet kell inni, keveset enni 's kerülni az igen hideg levegőt. Nagy meleg idején, ha a' fejet nyomja a' grippé, langyos víz tilőferdőt kell venni, 's a' fön boritékot hordani. Így el lehet kerülni az ebbéli nagy fájdalmat. Nedves boriték a' nyakon, ha ez érdekeltetik, tapasztalásom szerint nem igen jó; hasznosabb a' nyakon szőrboritékot viselni, egyszer'smind az egész testet nedves lepedőbe burkolni. Valjon meleg időben jó-e nedves boritékot tenni a' nyakra? e' felől még nem volt tapasztalásom.

Elég példát tudnék felhozni arról, hogy a' kik grippében, tanácsomat követve, használták a' hideg vizet, semmi orvosságot sem vettek, 's theát nem ittak, mindnyájan meggyógyultak, 's egyiknek sem ártott.

Forró hideg, inbéli hideg,

akár miként neveztessek, bizonyosan meggyógyul az ülőferdők és nedves lepedők' használásával, melyeket a' szerint, a' hogy a' hideg nevededik, kell gyakran változtatni. Némmely orvosok lehetetlennek tartják a' hagymázos inláznak vízzeli gyógyítását. Ezeknek csak Currie, Reusz, Mylius és Wright orvosokat hozom fel orvosi bizonyoságul, kik több száz efféle hagymázbetegeket gyógyítottak meg csupa vízzel.

A' bánásmód' leírása helyett két betegséget hozok fel, melyeket Priesnitz Graefenbergben létem alatt gyógyított.

En magam forróhideget kaptam kevés nappal megérkezésem után. 'S mivel a' láb-, azután egy órányi ülőferdő fejem' fájdalmát 's hőségét nem csendesítette, sőt hideglázom nőttön nőtt, ekkor egyik ismerősem látogatásomra jöven, megijedett égő arczámon, 's Priesz-

nitzhez szaladt, hogy hozám hívja. Estve 9 óra felé jöven hozzám Priesznitz, töstént nedves lepedőbe burkoltatott, fél óra múlva megváltoztatta, 's egy jó órát feküve maradtam, az alatt kereset aludtam, mit Priesznitz előre megmondott volt. Ezután ferdő kádba ültetett, megmosatott, 's újra beburkolt. Nem sokára izzadni kezdtem 's megkönnyebbülve éreztem magamat. Mintegy reggel három óráig aludtam, ekkor ismét megmostak 's beburkoltak, hat óráig izzadtam, ekkor izzadtan hideg kádba ültem, hol csak néhány perczig mulattam. Ezután sétálni mentem, 's már 8 órakor egészen vidámon 's a' hidegláznak legkisebb nyoma nélkül vettem részt a' reggelizésben.

Ez óta gyermekeknél többszer és mindig sükerrel használtam ezen bánásmódot. Igaz, néha tovább tart a' hideg, de mindannyiszor kell e' bánásmódot újítani, míg a' hidegláz' oka kiizzasztatik. Nevezetes volt nálam még az, hogy midőn délfelé főfájásom miatt szememet alig tudtam kinyitni 's czombomban a' közelgő hideglázt sejdítettem, mind e' mellett is délben a' húsból és süteményből gyomromat a' terhelésig megtöltöttem, annak megpróbálására, lássam mennyire terjed a' Priesznitz' hatalma. Az ellenség' illy hirtelen legyőzése rám és több másokra annál kedvezőbb benyomást tett, mi-

vel az előtt néhány hónappal otthon élt, vízcurától kapott hasonló hideglelésben, orvosi szokott kéz alatt, hét hónapig feküdtem.

A' hagymázos inláz' hosszas tartását 's veszedelmes hatásait mindenki tudhatja, 's ezért annál meglepőbb annak vízcurával egy két nap alatti gyógyítása, minthogy semmi ártalmas következt sem hágy maga után, csak hogy töstént vízhez kell fogni, 's nem kell engedni, mint Priesznitz szokta mondani, „hogy az ellenség a' Rajnán általlépjen.“

Kereskedő St. . . B . . ből hagymázos inlázba esett sept. 8-án. — Vacsora után rágást és fájdalmat érzett gyomra' tájékán. Ülőferdőt vett; de mivel nem segített, sőt nagy főfájást kapott 's rosszúl lett, éjjeli 11 órakor néhány pohár vizet egymásután felhajtott, mire hányás következett, 's valamenyire könnyebbült is. Hanem egy órával azután fejét olly keményen elfogta a' fájdalom, hogy esztét is elvesztette; gyertyával kezében futkosott éjszaka házról házra; egy egy perczig észre tért ugyan, 's ilyenkor csudálkozott, hogyan jöhetett ide 's oda; de mindig esztét veszté, ha szobájába akart menni. A' ferdőlegények' restsége mián (melly Graefenbergben gyakran megesik) Priesznitz csak reggeli 9 órafelé tudta meg a' beteg' állapotját 's töstént hozzá sietett; felmeredtszem-

mel 's nyitott szájjal találta, szederjes keményedett nyelvvel, 's magán kívül. Tőstént ülőferdőbe tétette, mire néhány percz múlva magához jött; félóraig hidegvízzel dörgölték teste' végrészeit, azután nedves lepedőbe burkolták, mellyet egy óra alatt minden 10 perczben változtattak, míg a' bőr munkásságba jött, 's gyengén izzadni kezdett. Ekkor izzadtságát lemosták, újra beburkolták, 's így bántak vele, míg estve 8 óra felé egészen magához jött 's megkönnyebbült. Ekkor lepedőjében feküve maradt, 's egész éjszaka jól aludt. Reggelfelé lepedőjét megváltoztatták, újra izzadott, langyos vízben megmosták 's felöltözött. Reggel 8 órakor zsemlet és tejet, délfelé húslevest ett, 's egész napon meglehetősen volt. Estve újra nedves lepedőbe burkolták, az egész éjszakát abban töltötte; reggel langyos víz-félferdőt vett; néhány óra múlva újra beburkolták 's izzadott; így bántak vele 3 napig. Harmadik nap megpróbálta a' hideg ferdőt a' nagy kádban, hanem nyilalást érezvén fejében, néhány nap még csak langyos vízben feredett. Septemb. 13-án, tehát 5 napra, egészen helyre állott egészsége, mindenből evett, mit asztalra hoztak, feredett, 's néhány nap múlva aztán elhagyta Graefenberget.

Oda érkezése előtt kevés nappal épen

illy szerencsésen gyógyult meg egy inlázos; a' régebben ott mulató vendégek még többeket említettek.

Attól függ minden, hogy a' nyavalyát nem kell nagy fokra hágni engedni. De még ekkor is segíthet a' hidegvíz; ha nem is olly bizonyosan, a' mint ezt Currie, Reusz és a'többi tanítják.

A' váltó (napos) hideg,

melly nem messze Graefenberg-től Neisse 's Cosel erősségekben gyakran uralkodik, Priesnitz által rendszerint hamar gyógyítatik, a' hegyi levegő' segedelmével, melly ott a' hideget magára is gyakran meggyógyítja. A' beteg órányi ülő-vagy félferedőt veszén láza' (paroxis-musa) idejekor, mialatt magát hideg vízzel keményen dörögli, 's olly sok vizet iszik, míg hány, vagy hasmenést kap; borítékot hordoz altestén 's rendesen izzad.

A' vízkór s á g

ha nagyra hágott, nem gyógyítható. Hanem a' nedves lepedők alatti izzadás, 's a' megdagadt tagok' beburkolása még is sokat segít.

A' bujasenyv (syphilis)

Priesznitz' vízcurája szerint erős izzadás által, minden kéneső nélkül, a' legbizonyosabban kigyógyíthatatik. Graefenbergben több különféle illyes beteg gyógyult meg előbb vagy később, a' szerint, a' mint betegsége új, egyszerű, vagy régi és bonyolított vala, melly esetben az orvosok' vétkeit kell előbb kipusztítani. Nevezetes itt az, hogy szinte mindazok kik az előtt bujasenyvben voltak, a' cura' következtetésében azt újra megkapják; szép bizonyosága annak, milly keveset építhetni a' bujasenyvnek kénesővel gyógyítására. Tán egy betegség' gyógyításában sem vétnek annyit az orvossággal, mint ebben, minthogy itt különösen olly sok tudatlan félorvostól és ámitótól kérnek tanácsot, kik a' kénesővel csak úgy bánnak, mintha az ~~pem~~ is árthatna. Névszerint érdekli e' szemrehányás a' katonaoorvosokat, kik egy szegény közlegény' egészségével 's életével olly keveset gondolnak, 's hi-
rők és hasznuk e' mellett a' rossz cura által nem igen szenved, mivel a' szegény betegnek vakanni sem szabad, ha mindjárt halálra i-
kell ennie a' kénesőt. Ki ezt nem hiszi, men-
jen Graefenbergbe, 's ott nem közlegényeket —
mivel ezeknek nincs pénzök a' curával élhe-

tésre, 's ha egyszer kiállották a' gyógyítást, életök' végeig kell annak következtetéseit hordozniok, — hanem tiszteteket főgnak találni, kik egészségök' vesztését nem annyira magok hibás lépésöknek, mint a' lelkismeretlen orvosoknak tulajdonithatják. Hányan nem beszéltek nekem, miként kellett nekik hideg öszszel, katonai gyakorlatoknál 's nedves öltözetben, naponként 's óránként bevenni a' kénesös nagy dozsisokat, hogy egy trippertől vagy sánkirtól megszabaduljanak! 's hányan nem romlottak meg a' kénesötől, a' nélkül, hogy bujasenyvben lettek volna, talán csak azért, mivel, mint a' szeretetre méltó, derek A...-hadnagyon ott tapasztaltam, a' tudós urak a' betegséget elvétették!

Milly örvendetesnek kell hát lenni a' kénesös' visszaélésével megismerkedteknek olyan kórintézet' találhatásának, hol a' bujasenyvet nem kénesövel gyógyítják, s hol az illyes betegek, alaposan és azon veszély nélkül, hogy Scyllából Charybdisbe essenek, megszabadulhatnak borzasztó nyavalyájoktól! Ez van Freibergben, hol csaknem általánosán megismerték már azon tévedést, mintha a' bujasenyvet csak kénesövel lehetne gyógyítani. Ha lassubb is a' gyógyítás, de bizonyos és veszélykivüli, mivel ez itt, mint a' gräfenbergi cura, küzi

a' mérget a' testből, nem csak elfedi, a' nélkül, hogy új mérget szülne benne. — Vannak, kik ezen nyavalyának vízcurávali kigyógyítását lehetetlennek tartják. Illyeneknek ezer szerencsés gyógyítások' példáit lehet szemök eleibe állítani, 's ha még is azzal állnak elő, hogy a' meggyógyultak az előtt mind kénesővel éltek, e' pedig segített rajtok, akkor azt felelem: hogy nyavalyájoknak minden kénesővel élés' daczára is újra kiütése bizonytságot tehet arról nekik, hogy a' kéneső semmit sem segített, hanem a' mérget a' testben csak megszegezte, 's mihelyt ez felbolygattatott, akkor szabadon újra kiüt' 's csak így szabadithatja meg a' vízcura attól a' testet.

Illyenkor a' betegség akárminő tripper, sánkír, dob 's t. ef. alakban jelenjék meg, gyógyítása ugyan az: erős izzasztás, ferdés, zuhanyolás 's borongatás a' kelésekre. A' tripper-nél boritékot kell a' tagra tenni, 's hideg vizet beléje fecskendeni, főkép ha régi. A' kóryanag' felizgatására ülőferdőt kell venni egy 's másfél óráig; az erősebb természetűeknek óráig tartó félferdőt is. Az életrend itt legszorosabb: semmi kövérség, sertéshús, fűszer, inkább hideg étel. Ezen betegségnél nevezetes nagy kelések szoktak előjöni az altesten. — Hamindenik kelés meggyógyult, 's a' folytatott curá-

ra is többé új nem lesz, akkor a' beteg gyógyultnak hiheti magát.

Ott létem alatt elég példáját láttam ezen szerencsés gyógyításnak, de mivel alkalmasint hasonlók voltak, 's nem is akarok senkit megnevezni, elhallgatom megemléítésöket.

K é n e s ö k o r s á g.

Erről már annyit szólottam, hogy nem is szükséges itt külön megemlítenem azt, hogy ezt egyedül csak a' graefenbergi vízcúra gyógyítja ki bizonyosan és gyökeresen. Ebben minden a' curával megbarátkozott orvosok meg egyeznek. Erős izzadás és zuhanyolás vezet itt is a' célra. Graefenbergben ez gyakran előjő 's nagyobbára együtt a' bűjásenyvvel. Mind azok, kik előbb kénesövel éltek, nyálfolyást és keléseket kapnak, mi jele annak, hogy a' cura munkál 's a' megerősült természet a' felbolygatott mérget kiűzi. A' kénesö' kiütése után a' fájdalom is, melyet okozott, megszűnik, legyen az köszvény vagy csontpuffadás, vagy mind a' kettő. De csak lassan halad előre, 's békét és állhatatosságot kíván tökéletes helyre állásig. Mindenféle

K e l é s e k

csak izzasztó borítékkal gyógyítatnak.

Az izzadás annál szükségesebb, minél ré-
gibb 's rosszabb természetű a' kelés, 's csak
akkor gyógyul meg, ha az egész nedvtömeg
megtisztul. Ha a' boriték által rosszabbul, mivel
a' rossz anyagot oda húzza, ekkor a' boritékot
néha száraz lencsrabbal kell felcserélni 's a'
tagot langyos vízben fereszteni.

A' rák és csontsenyv

a' vízcura által bizonyosabban gyógyítható,
mint más szerrel. Bánása' módja olyan, mint
a' kelésé; kemény izzasztás naponként 4—6
óraig elmulhatatlan. A' legszorosabb életren-
det nem is kell említenem.

Csontsenyve volt Graefenbergben K..nak.
Előbb sankirja volt, mellyet begyógyítottak.
Eszendő mulva ballában egy kelést kapott,
melly minden gyógyítás mellett is rosszabb lett,
's utoljára csontsenyvvé fajult; kilencz hónapi
gyógyítás után végre azt tanácsolták, vágassa
le lábát. Azt nem akarta, 's Graefenbergbe
kivánczozott. Az orvosok nem tudom mi okból
ellenzették, 's csak ezredese' tekintete eszkö-
zölheté neki arra engedelmet. A' kórházban
9 hónapi gyógyítatása alatt egészen vázkép lett,
's lábára nem állhatott. Graefenbergben három
hét mulva kabát nélkül sétált, 's olly erős lett,

millyen az előtt soha sem volt. Priesznitz' sejdítése, hogy kelése a' benne maradt bujasenyves anyagból származik, 's hogy lába' levágatásával sem lett volna egészséges, bebizonnyult, mivel nemsokára hasonló kelése lett másik lábán is, melly egyébiránt apró kiütésekkel annyira tele volt, hogy hat hétig ki sem járhatott. Ez alatt, jóllehet napjában 8 órát izgadott, úgy meghízott, hogy uniformisa hatujjnyival szűkebb volt, midőn legelőszer kiment. Ekkor szemlátomást jobbult állapota, 's jóllehet még most is Graefenbergben van, mindazáltal reménylem, hogy 4 hét alatt tökéletesen helyre áll. — Minden esetre az itt töltött 9 hónapi curájának egészen más következése lett, mint a' kórházbaninak volt.

G . . . asszonyságnak rák volt mellében. Midőn az orvosok ennek harapozását megakadályozni nem tudták, azt határozták, hogy levágják, 's a' beteg is nagy nehezen reá állott. De midőn a' vagdaló szereket kibontották, elájulva rogyott össze, 's az orvosok ott hagyták. Valaki Graefenberget tanácsolta neki, 's oda ment. Négy héti cura után kökeménységű melle már meglágyult, s. azután 14 nappal elhagyta Graefenberget, hogy helyreállásra otthon folytassa a' curát, mit, a' mint Priesznitz mondá, veszély nélkül végben vihet.

Iztapló (térdgümő, Gliedschwamm).

Ílyen iztaplót Graefenbergben létem alatt hármat láttam: egyet egy 17 évű ifjú emberen, melly meggyógyult; másikat egy 25 évűnél; harmadikat egy 28 évű katonatisztnél. Mind a' három térdére eséséből kapta. A' második gyermekkorától fogva szenvedett vele, 's midőn Graefenberget elhagyta, annyira helyre volt állva, hogy pálcza nélkül járhatott, mit az előtt nem tehetett; már két nyáron élt a' curával, 's úgy remélte, hogy a' jövőben tökéletesen helyre áll. A' harmadik csak octoberben jött, 's 9 hónap előtt nehezen fog el-
útazhatni, jóllehet baja nem régi, 's pálcza nélkül is járhat.

Ennek gyógyítása főkép egy 's két órnyi lábferdő, 's a' szenvedő résznek napjában kétszeri zuhanyolása. Ha nagyon régi, előbb csak lábferdőt kell venni, 's ha sok kiütés lesz a' beteg lábon, némellykor izzadni is kell, mi egyébiránt nem szükséges. A' ferdés alatt egyszer egyszer ki kell venni a' lábot, 's keményen megdörgölni, míg megmelegszik. Ha az ízbeli gyulladás elmúlt, akkor a' ferdőt zuhany váltja fel, 's naponként kétszer kell vele üt-
tetni 15—30 perczig; a' test többi részét esernyő vagy deszka által védhetni a' víztől.

A' szagos lábizzadást

el lehet űzni lábferdőkkel 's éjelenként a' lábra teendő borítékkal; gyengén izzadhat is a' beteg.

Fagyos lábot

épen így: Hosszas lábferdő itt nagyon hasznos, 's gyakran mozgást kell tenni a' szabadban.

Megfagyott tag, Vaktetű.

Priesznitz ezeket izzasztó bortékoikkal gyógyítja. Ha régiek, izzadni is kell. — Én azt hiszem, a' beteg rész' köppölyözése jó lenne. A' frissen megfagyott tagoknak hó általi megdörögölése, míg a' természetes melegség visszajön, mindenki előtt ismeretes. Lehet azután még egy ideig borítékot is hordozni.

A' megrándult láb vagy kéz

nem sokára meggyógyúl a' naponként kétszer félórág veendő lábferdővel, mellyben a' víz bokán felül érjen, 's ebben a' beteg részt jól meg kell dörögölni.

Ezt kell tenni az

ízgyengeségben.

Törött lábot

hideg és gyakran változtatandó borítékkal kell raggatni, míg seborvos érkezik. A' bekötés után is legjobb a' hideg vizes boríték.

A' könnyű sértéseket

hideg vízben kell tartani 's jól kimosni; azután borítékkal bekötni úgy, hogy a' megsértett ér keményen összenyomassék 's a' vérzés megszűnjék.

Berekesztő jegyzése a' fordítónak.

Mind ezekből látni való a' hideg vízcurának majdnem csudaereje és az, hogy a' hideg vízzel élés mindenkinek hasznos, mivel beteget gyógyít, gyengét erősít, egészséget fenntart (conservál), 's hogy a' curához akárki, akármelly időben, télben vagy nyáron bátran kezdhet 's élhet vele minden ártalom nélkül. Hasznos és eléggé nem ajánlható a' hideg vízzel élés ifjaknak, főkéj az onánbűnben (önfertéztetésben) szenvedeteknek elvesztett erejök 's egészségök helyreállítására, mivel ennél becsesebb szerrenen találhatnak. Még gyermekkorban kellene a' hideg vízzel élést megkezdeni, úgy érettebbkorban annyiféle nyavalyának, gyengeségnek — mint a' nélkül — minden bizonynyal nem lennének.

kitéve. Szerencsés lehet-e tekintetben a' mostani és jövő ivadék, hogy a' vízcurával kicsin korától kezdve élhet, 's ez által minden egészségrontó szereket kikerülhet, mivel a' vízzel élő nem egy könnyen lesz beteg, 's ha lesz is, könnyebben gyógyítható, mint más.

Jegyzés. Gyapjúpokrócz helyett használni lehet izasztásra vastag, kétszeres, flá-neltakarót is.



T O L D A L É K.

a' lovak' némelly betegségei' gyógyításáról.

Graefenberg' vidékén csak kevés és inkább igás lovak tartatván, a' hideg vízzeli gyógyítás csak kevés betegségben használtathatott. A' curának színtolly móddal és renddel kell történni, mint az embereknel, ugyan egyek lévén mindenkor az alapelvek. Kivánni lehet, hogy az alább említendő betegségeken kívül másokban is tennének próbákat a' barom orvosok a' Priesznitz' elvei szerint, — és lehet remélni, hogy a' próba nem maradna jutalmazó foganat nélkül.

A' hideg víz' külső használása

áll kiváltképen egész, láb, zuhanyferdőkől és borítékokból. Dugulások', rekedések' eloszlatására, szélütésben, bennulásban, ficzamosodás 's rándulásban igen hasznos döröglni egy megvizesített szalmatekerccsel több óráig szakadatlanúl, egymást felváltván a' dörögölők, 's ottan ottan a' tekerccset friss vízbe mártván. Zuhanyt lehet kipótolni vízi puskával, olyankor a' lovat valahová jó keményen megkötven. — A' ferdő, mint a' zuhany, bőrt és inakat erősítő behatással bír. — A' borítékok hivesítők, vagy melegítők, felizgatók. Olyan esetben mindenkor használtathatnak, mint az embereknél.

A' víznek belőlrőli használása

áll itatásból, hideg kristélyozásból, rendszerinti módon és okoknál fogva.

I z z a s z t á s

valamint embereknél, úgy a' lovaknál is csupán magára gyakran megszünteti a' betegséget, mivel ezt igen sokszor a' szerfeletti megeröl-

tetés után következő kigőzölgések' megakadályoztatása okozza. Rendszerint segít az izzasztás a' lónak minden nemű roszulléteiben, ha mindig a' dörgölés és betakarás fogamat nélkül használtattak is. Izzasztás után a' bőr' erősítése végett szükséges a' hideg ferdő, melly megeshetik folyó vízben, ha pedig e' közel nem lenne, a' lovat az istálóból kivezetvén, fejétől kezdve egész testét le kell önteni hideg vízzel, azután körül vezetni vagy lovagolni rajta egy időcskéig.

Az izzasztás így esik meg: a' ló gyakran friss vízben mártott szalmatekercscsel egy darab ideig jó keményen dörgöltetik, azután pokrócczal betakartatik annyira, hogy csak feje maradjon szabadon. — A' bőrnek nagyon száraz forróságában, hideglelős állapotban, 's ha az első próbatétel után nem akar megindulni az izzadás, a' dörgölés után egy nagy felizgató borítékkal egészen beburkoltatik a' ló, és azon felyül pokróczokkal is betakartatik. Ezen boríték mind addig ismételtetik, míg az izzadás előáll. — A' dörgölés után jól betakarva meg is lehet lovagolni. Rendszerint illy móddal könnyen izzadni kezd a' ló, sőt nem sokára egészen habba borúl. Izzadás alatt gyakran megkináltatik vízzel, de hogy az izzadás meg ne akadályozassék, csak keveset kell engedni, hogy

igyék. Ha szünni kezd az izzadás, a' lovat ki kell takarni 's hideg vízzel egészen leönteni, és ha állapota veszedelmes, újból dörgölni, 's izzasztás végett beburkolni. Egyébiránt a' fennebb mondottak szerint kell bánni vele.

A' Graefenbergben előfordult lóbelegségek alkalmasint ezekből állanak:

Külső gyulladás seb nélkül

A) Nyeregnyomástól. Illyen esetben a' csupa hidegvíz nem ér semmit, mert az által a' véredények csak összehúzódnak 's a' gyulladás részeken csak nekedik a' dugulás. Legjobb, a' mit tehet az ember, mihélt észre veszi, hogy a' nyereg felsértette a' lovat, a' következő: töstént lenyergeli, 's ha a' ló felmelegedve van, akkor száraz szalmatekerccsel dörgöli keményen, ha nincs felmelegedve, vízzel; azután a' sértett helyre megnyírt vászonnál izgató borítékot 's erre a' pokróczot úgy, a' miként a' nyereg alatt volt, a' meleg felével a' lóra téve, a' lekötővel reá szorítja. Ha mintegy tíz percz múlva érzik, hogy a' boríték nagyon meglevült, azt le kell venni, gyakran vízbe mártott szalmatekerccsel megint dörgölni kell az eredendő daganatot, a' mennyiben a' ló érzékenységéhez képest kiállhatja;

nevezetesen dörgölni kell a' sértett hely körül eső részeket, hogy ha dugulás kezdődne, az széljel oszoljon; a' dörgölés után megint boríték tétetik, melly mihelyt hevülni kezd, felváltatik. Mintegy óra mulva már a' pokrócz elmaradhat, 's helyébe csak szalma tétetik, 's ha a' forróság annyira megszűnik, hogy a' boríték már nem hevül meg, azután csak ritkán újítatik meg, csak arra kell ügyelni, hogy egészen ne száradjon ki, és valahányszor a' boríték megújítatik, jó formán meg is dörgöltetik a' sértett hely és köre. Ez által az öszvenyomult és roncsolt véredények megint munkásságba jönnek és alkalmasokká tétetnek a' nedveket és kigőzölgést útba indítani, 's épen azon irányban megszűnnek a' daganatot okozó dugulások is.

B) Ütéstől, rugástól. Ha új a' gyulladás, hűvesítő boríték kell és nedves szalmatekerceseli dörgölés. Miután megszűnik a' daganat, következnek az izgató borítékok. — Hogy kövesedés ne maradjon hátra, minden borítékújítás közben dörgölni kell. Ha pedig régi a' gyulladás, egymást váltva szakadatlanul izgató borítékok kellenek, közben közben keményen dörgölvén. E' szerint kell bánni a' pókkal és könyökkel is. Az ilyen cura alatti lovat minden használás előtt, kivált hideg időben, jól megdörgölni és hivesíteni kell (le

öntvén hideg vízzel), mert különben, minthogy a' boríték alatti hely egészen hévségben van, könnyen meghülés jöhetne közbe.

Külső gyulladás sebbel.

Ezt csak tisztán kell tartani és melegítő borítékkal borongatni, 's ezt, ha nagy a' forróság és gyulladás, igen gyakran váltogatni.

Jó a' lovat hideg vízbe is állítani a' vértömeg hűvesítése végett, de csak úgy, hogy a' víz ne érjen a' sebig. Ennek az a' foganatja lesz, mi az embereknel a' láb-és ülőferdőnek. Ha hideglelés állana erre elő, nedves lepedőben kell a' lovat izzasztani.

Bénaság, szélütés, ficzamosdás.

Mind ezek Graefenbergben szerencsésen meggyógyítottak az által, hogy a' forróság szakadatlanul egymást felváltott dörgölések és melegítő borítékok által elszüntetett. — Kiváltképen rokkant az éjjel és nappal folytatott dörgölés merőben meggyógyított. A' zuhany is kiváltképen foganatos.

Kábultság, bódultság (Dummkoller).

Az érvágás csak kevés ideig tartó könnyebbülést adhat, de a' betegség okát ki nem irt-

ván, azt meg sem gyógyíthatja. A' bőrnek meggyengült munkássága miatt a' test' kigőzölgése elakadozván, a' vér nem jól elegyedik, melly miatt megsűrűdvén, nyomja az agyvelőt. Ha minden takarítás után, úgy minden befogás vagy lovaglás előtt és után mindenkor csupa vizes szalmatekerccsel jó formán megdörögletetik a' ló, már csak ezzel is a' kisebb szerű bódultság' támadozása megszűnik. Mert az által a' bőr erősödik, a' gőzölgés nevededik, 's következőleg mind a' betegség oka, mind maga a' betegség elenyészik. Ha a' bódultság nagy mértékben van, napjában egyszer kétszer izasztani is kell, 's mind annyiszor az izasztás után leönteni és azután megdöröglni, hogy a' vére mentől inkább hígíttassék; abrakot vagy semmit, vagy igen keveset kapjon a' ló, hanem inkább füvet, krumplit, 's a' fejét minden órában meg kell nedvesíteni. Igen jó több versben még zuhanyolni is.

Zabállásban (Verschlag)

sokáig és keményen kell döröglni, gyakran izasztani és az izasztás előtt zuhanyolni. Izasztás alatt kevésbé döröglni lehet a' lábszárakat. Ezeken kívül mind folyvást izgató boriték alatt kell lenni a' lónak, 's gyakran döröglni,

F o l y ó k e h e .

Graefenbergben csak könnyűszerű kehék fordultak elé, melyek izzasztással 's gyakori mozgással mindig meggyógyultak. A' gyakori erős izzadással a' vér és nedvek' elegyedése olly szerencsés változásba jő, hogy az egész életműszer jobb útha indulván, a' kórananyagok a' belső nemesebb részekről könnyen a' bőr felé vonulnak ki. Bátran lehet remélni, hogy az izzasztással próbának sokkal szerencsésebb kimenetele és foganatosabb hatása leend, mintha a' tudőre esett beteg kórananyag az orrlyukakon üzetik ki, melly utat ugyan választja magának önkényt is a' természet, de talán csak azért, mivel a' bőrön általi út el van akasztva. Innen van, hogy a' náthában, melyet mindig a' bőr' kigőzölgésének megakadályoztatása okoz, a kórananyag az orron foly ki, de ezen kifolyás töstént megszűnik, mihelyt a' test' rendes gőzölgése helyre áll.

H i d e g l e l é s .

Ezt dörgölés, betakarás és mozgás által, 's ha nagyobb mértékben volt, vizes lepedőbeni izzasztás által meggyógyították Graefenbergben. Sebess lefolyású (acute) gyuladásokban, meglehet, szükséges az érvágás, mert a'

lovaknál nem könnyen lehetne a' vért meghű-
vesíteni egyes részek' feresztése által. Lehetne
talán próbát tenni erős dörgöléssel, úgy, hogy
azután jó mély ferdőbe vitessék a' ló, 's mind
addig ott tartassék, míg fázni kezd; azután me-
gint dörgölni kellene, és izgató borítékkal 's
pokrócczal betakarni az egész lovat, 's várni,
míg izzadni kezd; de ez nem könnyen esik.
Ezt a' munkát ismétleni kellene. Ha izzadni
kezd a' ló, jele, hogy a' cura használt.

Étvágy' hiánya.

Ezen segít rendszerint a' dörgölés; ha
nem segítne, izzasztani kell.

Szájkulcsolódás.

Ezt dörgölés, zuhanyolás és izzasztás ál-
tal lehetne orvosolni, és mind addig folytatni
ezeket, egyiket a' másikkal felváltván, míg a'
bőr erősen felingereltethetik. Nyugvás közben
melegítő boríték tétetik a' lóra; mihelyt meg-
indul, gyakran jártatni kell.

Milly fontos a' lovak bőrével való bánás
jóllétökre, abból is megítélhetni, hogy a' ló
takarítást közönségesen félabraknak nevezik.
Minthogy pedig a' vizes szalmatekerceseli dör-
gölés sokkal jobban felizgatja a' bőrt, mint

a' száraz kefe, e' helyett jobb lenne amaszt használni; mert a' hideg víz' hozzá járulása a' bőrt erősíti és nem engedi, hogy igen érzékeny legyen. A' vizes szalmatekercset tehát, mint élet hosszabbító eszközt, méltán ajánlom. Ennél fogva a' ló nem lesz könnyen betegvő, 's a' kórt rajta jobban fog, 's könnyebben épül.

A' kábultság' curálásával magokat előadó szerencsés fogamatok hihetővé teszik, hogy sok más a' nedvek' megromlásából eredő betegség (mint p. a' szem fájás, melly abból származik, hogy a' rossz nedvesség a' szemben akar kitakarodni), olly szerűleg mint a' kábultság, meggyógyíthatatik. Látni való, hogy ez milly hasznos lenne, jó idején utána látva, mihelyt mutatja magát a' szemfájás; melly miatt sok, különben ép, egészséges, fiatal lovak elvakúlva haszonvehetetlenek. Mindenesetre megérdemli a' hideg vízcura a' lovaknál is, hogy a' dologhoz értők ezt igazán jól figyelmökre vegyék. — A' mit én Graefenbergben erről kitanúlhattam, nem mulattam el közölni. Szives ohajtásom, hogy közléseimnek haszna és fogamatja legyen. Azonban megvallom, hogy én a' lovak' betegségei körül nem vagyok nagyon jártos.

T a r t a l o m.



	Lapok' száma.
A' fordító' figyelmeztetése	II — VII.
Előszó	IX — XIII.
Bévezetés	I — 16.

ELSŐ SZAKASZ.

Príesznitz és Graefenberg 17—51.

MÁSODIK SZAKASZ.

A' cura	52—138.
Életrend (diaeta)	63— 70.
Izzadás	71— 81.
Egész ferdő	82— 86.
Félferdő	86— 89.
Ülőferdő	90— 94.
Lábferdő	94— 96.
Főferdő	97— 98.
Szemferdő	98— 98.
Lábszárferdő	98— 99.
Zuhanyferdő	99—109.
Mosódás	109—111.
Borítékok	112—117.

	Lapok' szám
Vízivás	117—121
Fecskendők	124—125
Fecskendések	125—126
Kiöblítés	125—126

A' vízcúra' általános hatása 's a' Munde előtt ismeretes kritikus jelenetek	126—138
---	---------

HARMADIK SZAKASZ.

Égyes betegségek' gyó- gyítása	139—212
A' has' betegségei	139—157
Gyenge emésztés, gyomor- gyengeség	140—142
Nyálkásság (Verschleimung)	142—145
Hasmenés	144—145
Vérhas	145—145
Cholera	145—151
Szorulás	151—151
Aranyér	152—153
Hypochondria, Hysteria	153—154
Utálat 's hányás	155—155
Gyomorgöres	155—156
Kolika	156—157
Hasgyulladás	157—157
Vérzés	157—159

	Lapok' száma.
Orrvérfolyás	158—158.
Vérhányás, vérpökés	158—158.
Vérvizelés	159—159.
Méhvérfolyás	159—159.
Vizelletrekedés	159—159.
Rendetlen hófolyás, vagy el- akadás	159—160.
Fejérkorság	160—160.
Fejérfolyás	160—160.
Pollutio 's magfolyás	161—162.
Ingyengesség	163—164.
Almossag	164—164.
Almatlanság	164—164.
Nyavalyatörés	164—165.
Dermesztő görcs	165—166.
Vértolulás	166—168.
Főfájás	168—168.
Arczfájás	168—169.
Höszvény és rheuma	169—182.
Szemgyuladások	183—184.
Szemfájás, szemgyengesség	184—184.
Fülfájás	185—185.
Fogfájás	185—185.
Torokfájás	185—185.
Torokgyuladás	186—186.
Torokgyík	186—186.
Mellfájás	186—186.
Mellgyuladás	186—188

	Lapok száma.	
Oldalnyílalás	188—188.	
Agyvelőgyulladás	189—189.	A
Orbánca	189—190.	
Skarlát, veres és holyagos himlő	190—194.	A
Rüh, sömörög	194—196.	
Súly, angolnyavalya	196—197.	Iz
Mirigyes daganatok	197—197.	Ki
Szamárhurut 's más gyermeki betegségek	197—198.	Ki
Grippé, nátha, erős prüszkölés	198—199.	B
Forró hideg, inbeli hideg	199—203.	Ki
Váltó hideg	203—203.	Z
Vizkórság	203—203.	H
Bujasenyv.	204—207.	Le
Kénesökörság	207—207.	Sz
Kelésék	207—208.	
Rák és góntsenyv	208—209.	
Iztapló	210—210.	
Szagos szűzadás	211—211.	
Fagyos láb	211—211.	
Megfagyott tag, vakietű	211—211.	
Megrándult láb vagy kéz	214—214.	
Isgyengeség	212—212.	
Törött láb	212—212.	
Hönnnyű sértések	212—212.	

T O L D A L É K.

Lapok' száma:

A' lovak' némelly betegségei' gyógyításáról	215—224.
A' hideg víz' külső használása	216—216.
A' hideg víz' belőlrőli használá- lása	316—216.
Izzasztás	216—218.
Külső gyulladás seb nélkül	218—220.
Külső gyulladás sebbel	220—220.
Bénaság, szélütés, ficzamodás	220—220.
Kábultság, bódultság	220—221.
Zabállás	221—221.
Folyó kehe	222—222.
Hideglelés	222—223.
Étvágy' hiánya	223—223.
Szájkulcsolódás	223—224.

.400-312

.411-012

.412-312

.413-012

.420-012

.421-012

.422-012

.423-012

.424-012

.425-012

.426-012

.427-012

.428-012

o 135, Low 133/pe

Digitized by Google

AT 400.-

400-
99



133 Low 133/pe

Digitized by Google AT 400.-

400-
99



